INTROSPECTIV

BESTSELLER *NEW YORK TIMES*

Lori Gottlieb

„O carte ce va schimba vieți."
ARIANNA HUFFINGTON

POATE AR FI BINE SĂ DISCUȚI CU CINEVA

Un psihoterapeut, psihoterapeutul *său* și viețile noastre dezvăluite

INTROSPECTIV

BESTSELLER *NEW YORK TIMES*

Lori Gottlieb

„O carte ce va schimba vieți."
ARIANNA HUFFINGTON

POATE AR FI BINE SĂ DISCUȚI CU CINEVA

Un psihoterapeut, psihoterapeutul *său* și viețile noastre dezvăluite

Cuprins

Nota autoarei

PARTEA I

1. Idioți
2. Dacă și numai dacă
3. Pas cu pas
4. Cea deșteaptă sau cea sexy?
5. Namast'ay in bed
6. În căutarea lui Wendell
7. Când începi să înțelegi
8. Rosie
9. Instantanee
10. Viitorul reprezintă și prezentul
11. Adio, Hollywood
12. Bun venit în Olanda
13. Cum gestionează copiii suferința
14. Harold și Maude
15. Fără maioneză
16. E ce trebuie
17. Fără amintiri sau dorințe

PARTEA a II-a

18. Vineri, ora patru
19. Lucrurile pe care le visăm
20. Prima mărturisire
21. Terapie la distanță
22. Închisoarea
23. Trader Joe's
24. Bună ziua, familie!
25. Tipul de la UPC
26. Întâlniri stânjenitoare în public
27. Mama lui Wendell
28. Dependență
29. Tâlhar emoțional
30. De dimineața până seara

PARTEA a III-a

31. Uterul meu rătăcitor
32. Ședința de urgență
33. Karma
34. Trăiește clipa!
35. Ce preferi?
36. Viteza dorinței
37. Preocupări finale
38. Legoland
39. Cum se schimbă oamenii
40. Despre tați
41. Integritate versus disperare
42. Sufletul meu
43. Lucruri pe care nu trebuie să i le spui niciodată unui muribund
44. Mesaj de la Iubit
45. Barba lui Wendell

PARTEA a IV-a

46. Albinele
47. Kenya
48. Sistemul imunitar psihologic
49. Consiliere *versus* terapie
50. Până la urmă este ziua mea!
51. Dragă Myron
52. Mame
53. Îmbrățișarea
54. N-o da în bară!
55. E petrecerea mea și poți plânge dacă vrei
56. Fericirea se întâmplă uneori
57. Wendell
58. O pauză în conversație

Mulțumiri

INTROSPECTIV
PSIHOLOGIE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Lori Gottlieb

POATE AR FI BINE SĂ DISCUȚI CU CINEVA

Traducere din limba engleză de
IRINA BRATEȘ și CORA RADULIAN

LITERA
București
2020

Maybe You Should Talk to Someone
A Therapist, Her *Therapist, and Our Lives Revealed*
Lori Gottlieb
Copyright © 2019 Lori Gottlieb
Copyright ilustrații © 2019 Arthur Mount
Traducere în limba română publicată prin înțelegere cu Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, reprezentată de Agenția Literară Livia Stoia
„Bun venit în Olanda“, copyright © 1987 de Emily Perl Kingsley. Retipărită cu permisiunea autorului. Toate drepturile rezervate

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Poate ar fi bine să discuți cu cineva
Un psihoterapeut, psihoterapeutul său *și viețile noastre dezvăluite*
Lori Gottlieb

Copyright © 2019, 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Ramona Ciortescu
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Faber Studio
Tehnoredactare și prepress: Gabriela Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GOTTLIEB, LORI Poate ar fi bine să discuți cu cineva: un psihoterapeut, psihoterapeutul său și viețile noastre dezvăluite / Lori Gottlieb; trad. din lb. engleză de Irina Brateș și Cora Radulian. - București: Litera, 2020
ISBN 978-606-33-4564-7
ISBN EPUB 978-606-33-6183-8

I. Brateş, Irina (trad.)
II. Radulian, Cora (trad.)
159.9

S-a propus ca fericirea să fie clasificată drept o tulburare psihică și să fie inclusă în viitoarele ediții ale principalelor manuale de diagnosticare, sub noua denumire: tulburare afectivă majoră, de tip plăcut. Într-o analiză a literaturii relevante, se arată că fericirea este, din punct de vedere statistic, anormală, constă dintr-un mănunchi discret de simptome, este asociată cu o serie de anomalii cognitive și probabil reflectă funcționarea anormală a sistemului nervos central. Rămâne o posibilă obiecție la această propunere: că fericirea nu este evaluată drept ceva negativ. Totuși, această obiecție este respinsă ca fiind irelevantă științific.

Richard Bentall,
Journal of Medical Ethics, 1992

Ilustrul psihiatru și psihanalist elvețian Carl Jung spunea:
oricât de absurd ar părea, oamenii ar face orice
pentru a evita să stea față în față cu ei înșiși.
Dar a mai spus și:
Cel care privește în interior se trezește.

Nota autoarei

Aceasta este o carte care pune întrebarea: „Cum ne schimbăm?“ și oferă răspunsul: „Prin raportare la ceilalți“. Relațiile despre care scriu aici, dintre psihoterapeuți și pacienți, presupun încredere totală, pentru ca orice fel de schimbare să se poată produce. În afară de a obține permisiunea scrisă, am făcut mari eforturi pentru a ascunde identități și orice detalii recognoscibile și, în unele situații, materialele și scenariile aparținând mai multor pacienți au fost atribuite unuia singur. Toate modificările au fost atent cântărite și alese cu meticulozitate, pentru a rămâne fidele spiritului fiecărei povești, servind în același timp un obiectiv mai important: acela de a revela umanitatea noastră comună, astfel încât să ne vedem pe noi înșine mult mai clar. Cu alte cuvinte, dacă te regăsești în aceste pagini, poate fi atât o coincidență, cât și ceva deliberat.

O notă privind terminologia: cei care vin la psihoterapie sunt numiți în mai multe feluri, cel mai adesea *pacienți* sau *clienți*. Cred că nici unul din aceste cuvinte nu surprinde relația pe care o am cu cei cu care lucrez. Dar *cei cu care lucrez* sună ciudat, iar denumirea de *clienți* ar putea fi derutantă, date fiind numeroasele conotații ale termenului. Astfel, pentru a simplifica și pentru ca lucrurile să fie foarte clare, voi folosi cuvântul *pacienți* pe parcursul întregii cărți.

PARTEA I

Nimic nu este mai dezirabil decât să fii eliberat de o suferință, dar nici mai înspăimântător decât să fii deposedat de cârjă.

James Baldwin

1

Idioți

JOHN, NOTĂ FIȘĂ:
Pacientul afirmă că se simte „stresat“ și spune că îi e greu să doarmă și să se înțeleagă cu soția. Manifestă o stare de iritare față de ceilalți și caută ajutor pentru a reuși „să discute cu idioții“.

Fii înțelegătoare.

Inspiră adânc.

Fii înțelegătoare, fii înțelegătoare, fii înțelegătoare...

Îmi repet această formulă în minte ca pe o mantră, în timp ce bărbatul de 40 de ani care stă în fața mea îmi vorbește despre toți oamenii din viața lui care sunt „idioți“. De ce, vrea să știe, e plină lumea de atâția idioți? Se nasc așa? Sau devin pe parcurs? Poate, se gândește el, are legătură cu toate chimicalele care se pun în mâncarea noastră în ziua de azi.

„De aceea încerc să mănânc bio“, spune el. „Ca să nu devin un idiot, ca toți ceilalți.“

Am pierdut șirul idioților despre care vorbește și nu mai știu la cine se referă: la medicul stomatolog care pune prea multe întrebări („Nici una retorică“), la colegul de birou care nu face altceva *decât* să pună întrebări („Nu face niciodată *afirmații*, pentru că asta ar presupune că are ceva de spus“), la șoferul din fața lui, care a oprit la galben („Nu vede unde e graba!“), la tehnicianul Apple de la Genius Bar, care nu i-a putut repara laptopul („Un adevărat geniu!“).

– John, încep eu, însă el a început deja o poveste incoerentă despre soția lui. Nu reușesc să spun nimic, deși a venit la mine ca să-l ajut.

Eu, apropo, sunt noul său psiholog. (Psihologul lui dinainte, care a rezistat numai trei ședințe, era „în regulă, dar un idiot“.)

– Și atunci Margo se supără – poți să crezi? Dar nu îmi *spune* că e supărată. Se *poartă* ca și cum e supărată, iar eu trebuie să o *întreb* ce s-a

întâmplat. Dar știu că dacă o întreb, o să spună de vreo trei ori „Nimic“, apoi, poate a patra sau a cincea oară, o să spună: „*Știi* tu ce s-a întâmplat“, iar eu o să spun: „Nu, nu știu, altfel nu aș *întreba*!“

Într-un final zâmbește. E un zâmbet larg. Încerc să pornesc din acest punct o discuție, orice ca să schimb monologul lui într-un dialog și să comunic cu el.

– Sunt curioasă să știu ce e cu zâmbetul tău de adineauri, spun. Pentru că vorbești despre faptul că ești frustrat de multe persoane, inclusiv de Margo, și cu toate astea zâmbești.

Zâmbește și mai larg. Are cei mai albi dinți pe care i-am văzut vreodată. Strălucesc precum diamantele.

– Zâmbesc, Sherlock, pentru că știu *exact* ce o supără pe soția mea!

– A! răspund. Prin urmare…

– Stai, stai! mă întrerupe. Acum ajung la partea cea mai tare. Prin urmare, așa cum am spus, în realitate *știu* ce s-a întâmplat, dar nu mă interesează chiar așa de mult încât să o aud iarăși cum se plânge. Așa că de data asta, în loc să întreb, o să…

Se oprește și se uită la ceasul de pe raftul bibliotecii din spatele meu.

Aș vrea să profit de ocazie pentru a-l face pe John să se calmeze. Aș putea comenta despre faptul că a privit spre ceas (Se simte presat aici, în cabinet?) sau că tocmai m-a numit Sherlock (L-am iritat?). Sau aș putea să mă concentrez mai mult pe ceea ce noi numim „conținut“ – narațiunea pe care o spune – și să încerc să înțeleg mai bine de ce asociază sentimentele lui Margo cu nemulțumirea. Dar dacă mă concentrez pe conținut, nu vom putea stabili o legătură în ședința de azi, iar John, după cum îmi dau seama, este genul de persoană care are probleme în comunicarea cu oamenii din viața lui.

Mai fac o încercare.

– John, am putea să revenim la ceea ce discutam?

– A, bine, spune, tăindu-mi iarăși vorba. Mai am încă 20 de minute. Apoi se întoarce la povestea lui.

Îmi vine să casc, tare de tot, și am senzația că e nevoie de o putere supraomenească să-mi țin gura închisă. Îmi simt mușchii opunându-se,

schimonosindu-mi fața în expresii ciudate, dar din fericire reușesc să mă abțin. Din păcate, în locul căscatului iese un râgâit. Cât se poate de zgomotos. Ca și cum aș fi beată. (Dar nu sunt. Sunt multe lucruri neplăcute care mi se întâmplă în momentul de față, dar acesta nu este unul dintre ele.)

Din cauza râgâitului, îmi vine iar să casc. Îmi strâng buzele atât de tare, încât îmi dau lacrimile.

Bineînțeles, John nu pare să observe. Îi dă înainte cu Margo. *Margo a făcut asta. Margo a făcut aia. Eu am spus asta. Ea a spus aia. Așa că am spus atunci.*

În cursul pregătirii mele, un coordonator mi-a spus la un moment dat: „Fiecare are ceva pentru care să-l placi", și, spre marea mea surpriză, am constatat că avea dreptate. Este imposibil să ajungi să cunoști pe cineva îndeaproape și să nu îl placi în cele din urmă. Ar trebui să-i luăm pe toți inamicii din lume, să îi punem într-o încăpere ca să-și împărtășească poveștile și experiențele care i-au format, temerile și luptele, și adversarii la nivel global vor ajunge dintr-odată să se înțeleagă. Ca psiholog, am găsit ceva plăcut la fiecare persoană pe care am consiliat-o, inclusiv la tipul cu tentativa de omor. (Dincolo de furia lui, s-a dovedit a fi o persoană drăguță.)

Nici măcar nu m-am formalizat cu o săptămână în urmă, când John mi-a explicat că a venit la mine pentru că nu sunt foarte cunoscută aici, în Los Angeles, ceea ce înseamnă că nu va da peste vreunul dintre colegii lui din industria televiziunii când vine la tratament. (Colegii lui, bănuiește el, merg la „psihoterapeuți cunoscuți, cu experiență".) Doar am notat această informație, ca să o folosesc ulterior, când va fi mai deschis la comunicare. Și nici nu am tresărit, la sfârșitul acelei ședințe, când mi-a pus în mână un teanc de bancnote și mi-a explicat că preferă să plătească astfel pentru că nu vrea ca soția lui să știe că merge la psihoterapeut.

– Vei fi ca amanta mea, a sugerat. Sau, de fapt, mai mult ca o prostituată. Fără supărare, dar nu ești genul de femeie pe care aș alege-o ca amantă... știi ce vreau să spun.

Nu știam ce voia să spună (O persoană mai blondă? Mai tânără? Cu dinți mai albi și mai strălucitori?), dar mi-am închipuit că acest comentariu era doar unul dintre modurile de apărare ale lui John împotriva apropierii de orice fel sau a recunoașterii nevoii sale de o altă ființă umană.

– Ha, ha, prostituata mea! a spus oprindu-se la ușă. O să vin aici în fiecare săptămână, o să-mi eliberez toată frustrarea reprimată și nimeni nu trebuie să știe! Nu e amuzant?

O, da, îmi venea să spun, foarte amuzant.

Totuși, auzindu-l râzând după ce a ieșit din biroul meu, m-am simțit încrezătoare că aș putea ajunge să-l plac, în cele din urmă, pe John. Dincolo de prezența lui deranjantă, ceva plăcut – chiar frumos – avea să apară în mod sigur.

Dar asta a fost săptămâna trecută.

Astăzi pare, pur și simplu, un dobitoc. Un dobitoc cu dinți spectaculoși.

Fii înțelegătoare, fii înțelegătoare, fii înțelegătoare. Repet în gând această mantră și apoi mă concentrez din nou asupra lui John. Vorbește despre o greșeală făcută de unul dintre membrii echipei la emisiunea lui (unul al cărui nume, după cum spune John, este pur și simplu Cel Mai Mare Idiot) și, în secunda aceea, îmi dau seama de un lucru: discursul zgomotos al lui John sună ciudat de familiar. Nu situația pe care o descrie, dar sentimentele pe care i le evocă lui – și *mie*. Știu cât de bine mă simt când dau vina pe lumea din afară pentru frustrările mele, când neg că aș avea vreun rol în piesa existențială numită *Viața mea incredibil de importantă*. Știu cum este să te scalzi în indignare ipocrită, în siguranța că numai eu am perfectă dreptate și am fost groaznic de nedreptățită, pentru că *exact* așa m-am simțit toată ziua.

Ceea ce John nu știe este că sunt năucă de cu o seară înainte, când bărbatul cu care credeam că o să mă căsătoresc a pus punct relației în mod neașteptat. Astăzi încerc să mă concentrez asupra pacienților mei (permițându-mi să plâng numai în pauzele de zece minute dintre ședințe, ștergându-mi apoi cu atenție rimelul întins, înainte să intre următoarea

persoană). Cu alte cuvinte, îmi abordez durerea în felul în care bănuiesc că John a abordat-o pe a lui: disimulând-o.

Ca psihoterapeut, știu multe lucruri despre durere, despre modurile în care durerea este legată de pierdere. Dar mai știu un lucru mai puțin înțeles de toată lumea: că schimbarea și pierderea vin la pachet. Nu putem avea parte de schimbare fără pierdere, motiv pentru care foarte des oamenii spun că doresc schimbarea și cu toate acestea rămân exact la fel. Pentru a-l ajuta pe John, va trebui să-mi dau seama care ar fi pierderea lui, dar, mai întâi, va trebui să o înțeleg pe a mea. Pentru că în acest moment nu mă pot gândi la altceva decât la ceea ce a făcut iubitul meu ieri-seară.

Idiotul!

Mă uit din nou la John și mă gândesc: „Te înțeleg, frate".

Stai puțin, te-ai putea gândi. *De ce îmi spui toate astea? Nu cumva psihoterapeuții trebuie să-și țină viața personală numai pentru ei? Nu se presupune că trebuie să fie ca niște foi albe nescrise, care nu destăinuie nimic despre ei, observatori obiectivi care se abțin să-i înjure pe pacienți – chiar și în minte? În plus, nu ar trebui ca psihoterapeuții, mai mult decât oricine altcineva, să aibă viața în ordine?*

Pe de o parte, da. Ceea ce se întâmplă în cabinetul psihoterapeutului trebuie să se facă în numele pacientului, iar dacă psihoterapeuții nu sunt în stare să-și separe problemele de cele ale oamenilor care vin la ei, atunci ar trebui, fără nici o îndoială, să aleagă alt domeniu de activitate.

Pe de altă parte, ce facem noi aici, acum, nu este psihoterapie, ci o poveste despre psihoterapie: cum vindecăm și unde ne duce acest lucru. La fel ca în emisiunile acelea de pe National Geographic, în care sunt surprinse dezvoltarea embrionară și nașterea unor specii rare de crocodili, eu vreau să surprind procesul prin care oamenii, zbătându-se să evolueze, izbesc în găoacea lor până când în tăcere (iar uneori zgomotos) și încet (iar uneori brusc) plesnește și se deschide.

Astfel că, deși imaginea mea cu rimelul curgându-mi pe față, de la atâtea lacrimi, între ședințele de psihoterapie poate fi destul de incomod

de contemplat, aici începe povestea despre cele câteva ființe umane chinuite pe care le vei cunoaște în curând – presărată cu propria umanitate.

Psihoterapeuții, desigur, abordează provocările de fiecare zi ale vieții ca oricine altcineva. Această familiaritate stă, de fapt, la baza legăturii pe care o construim cu străinii care ne încredințează secretele lor și cele mai delicate povești. De-a lungul formării noastre am învățat teorii și instrumente și tehnici, dar sub expertiza noastră anevoios dobândită vibrează faptul că știm și noi cât poate fi de greu să fii o ființă umană. Adică suntem noi înșine când venim la birou în fiecare zi – cu slăbiciuni, dorințe și îndoieli, cu povești personale. Dintre toate acreditările mele ca psihoterapeut, cea mai semnificativă este cea de membru cu drepturi depline al rasei umane.

Dar dezvăluirea acestei umanități este altă chestiune. O colegă mi-a spus că, atunci când medicul a sunat-o și i-a dat vestea că nu va putea duce la termen sarcina, era într-un Starbucks și a izbucnit în lacrimi. O pacientă a văzut-o din întâmplare, și-a anulat următoarea ședință și nu a mai venit niciodată.

Îmi amintesc că l-am ascultat pe scriitorul Andrew Solomon spunând o poveste despre un cuplu căsătorit pe care l-a întâlnit la o conferință. În aceeași zi, a povestit scriitorul, fiecare din cei doi soți i-a mărturisit separat că ia antidepresive, dar nu voia să știe celălalt. S-ar părea că *ascundeau aceleași medicamente, în aceeași casă*. Indiferent cât de deschiși suntem, ca societate, în ceea ce privește aspectele cândva personale, stigmatul din jurul problemelor noastre emoționale rămâne colosal. Vorbim cu aproape oricine despre sănătatea noastră fizică (își poate imagina careva doi soți care își ascund unul altuia faptul că iau medicamente împotriva refluxului gastric?), chiar și despre viața noastră sexuală, dar adu vorba despre anxietate sau depresie, ori despre un sentiment de suferință peste care nu poți trece, și expresia de pe fața celui care te privește va spune probabil: *Scoate-mă, te rog, mai repede din această conversație.*

Dar de ce ne este atât de teamă? Nu e ca și cum ne-am uita în niște colțuri întunecoase, am aprinde brusc lumina și am descoperi o grămadă de gândaci. Și licuricilor le place întunericul. Există frumusețe în acele locuri. Dar trebuie să ne uităm într-acolo pentru a o vedea.

În domeniul meu, cel al psihoterapiei, despre asta este vorba.

Și nu mă refer doar la pacienții mei.

Un fapt puțin discutat: și psihoterapeuții merg la psiholog. Ni se cere, de fapt, să mergem în timpul pregătirii profesionale, ca parte a orelor noastre pentru licență, ca să aflăm în mod direct ce vor simți pacienții noștri. Învățăm cum să acceptăm feedbackul, să tolerăm disconfortul, să ne dăm seama de slăbiciunile noastre și să descoperim care este impactul poveștilor și comportamentelor noastre asupra noastră și a celorlalți din jur.

Dar din momentul în care suntem licențiați, oamenii vin să ne ceară *nouă* sfatul, iar noi… mergem în continuare la psihoterapie. Nu neapărat în mod constant, dar, pe parcursul carierei noastre, majoritatea dintre noi ajung de multe ori pe canapeaua altui psiholog, în mare parte pentru a avea un loc în care să putem discuta despre impactul emoțional pe care îl implică acest gen de muncă, dar în parte pentru că asta e viața, iar psihoterapia ne ajută să ne confruntăm demonii, atunci când aceștia apar.

Și aceștia chiar apar, pentru că fiecare are demonii lui – mari, mici, vechi, noi, liniștiți, zgomotoși, de tot felul. Acești demoni împărtășiți sunt dovada faptului că până la urmă nu suntem atât de diferiți. Și aceasta e descoperirea cu ajutorul căreia putem crea o relație diferită cu demonii noștri, una în care nu mai încercăm să ne convingem să nu mai auzim o voce interioară incomodă sau să ne amorțim sentimentele cu diversiuni, cum ar fi prea mult vin sau mâncare sau ore petrecute navigând pe internet (o activitate pe care colega mea o numește „cel mai eficient analgezic, pe termen scurt, eliberat fără rețetă“).

Unul dintre pașii cei mai importanți în terapie este să-i ajuți pe oameni să-și asume responsabilitatea pentru situațiile dificile pe care le trăiesc, pentru că în momentul în care realizează că pot (și trebuie) să-și

construiască propria viață, sunt liberi să inițieze schimbarea. Cu toate acestea, oamenii continuă să creadă că majoritatea problemelor lor sunt condiționate de împrejurări sau situații – altfel spus, de aspecte exterioare. Iar dacă problemele sunt cauzate de toți ceilalți și de toate celelalte lucruri, de chestiile *de acolo*, de ce să se deranjeze să se schimbe? Chiar dacă hotărăsc să facă lucrurile altfel, nu va fi oare restul lumii la fel? Este un argument rezonabil. Dar nu așa funcționează, de obicei, viața.

Îți amintești celebra afirmație a lui Sartre, „Infernul sunt ceilalți"? E adevărată – lumea e plină de oameni dificili (sau, așa cum ar spune John, de „idioți"). Pun pariu că ai putea numi instantaneu cinci oameni cu adevărat dificili – unii pe care îi eviți continuu, alții pe care i-ai evita continuu, dacă nu ați avea același nume de familie. Dar uneori, mai des decât realizăm, acele persoane dificile suntem chiar noi.

Acesta este adevărul – uneori iadul suntem chiar noi.

Uneori, *noi* suntem cauza problemelor noastre. Și dacă putem renunța la felul nostru de a fi, ceva uluitor se va întâmpla.

Psihoterapeutul va fi ca o oglindă în fața pacienților, iar pacienții vor fi ca o oglindă în fața psihoterapeutului lor. Psihoterapia nu este nici pe departe unilaterală; se întâmplă în cursul unui proces paralel. În fiecare zi, pacienții noștri vin cu întrebări la care ar trebui să ne gândim și noi înșine. Dacă se pot vedea pe ei mai clar prin reflecțiile noastre, noi ne putem vedea mai clar prin ale lor. Acest lucru ni se întâmplă nouă, terapeuților, atunci când îi consiliem pe ceilalți și la fel li se întâmplă și psihoterapeuților noștri. Suntem niște oglinzi ce reflectă la rândul lor alte oglinzi, arătându-ne unii altora ceea ce noi nu putem vedea.

* * *

Asta mă readuce la John. Astăzi nu mă gândesc la nimic din toate astea. În ceea ce mă privește, a fost o zi dificilă, cu un pacient dificil, și, ca lucrurile să fie și mai rele, îl văd pe John imediat după o tânără proaspăt căsătorită care va muri de cancer – iar acesta nu este niciodată un moment potrivit să vezi pe cineva, mai ales atunci când nu ai prea dormit și planurile tale de nuntă tocmai au fost anulate și știi că durerea ta este o

chestiune nesemnificativă în comparație cu cea a unei femei cu o boală terminală, și mai simți (dar încă nu ești conștient) că durerea ta nu este deloc nesemnificativă, pentru că înăuntrul tău se petrece ceva îngrozitor.

Între timp, la câțiva kilometri distanță, într-o clădire ciudată din cărămidă, de pe o stradă îngustă cu sens unic, un psihoterapeut pe nume Wendell consiliază în cabinetul său alți pacienți. Unul câte unul, aceștia se așază pe canapeaua lui, în spatele căreia se poate vedea o curte cu o grădină minunată, vorbind despre aceleași lucruri pe care le spun și pacienții mei la un etaj superior dintr-o clădire înaltă de birouri. Pacienții lui Wendell vin la el deja de săptămâni, luni sau poate de ani de zile, însă eu nu l-am întâlnit încă. De fapt, nici măcar nu am auzit de el. Însă lucrurile se vor schimba.

Sunt pe cale să devin cel mai nou pacient al lui Wendell.

2

Dacă și numai dacă

LORI, NOTĂ FIȘĂ:
Pacienta de 40 și ceva de ani se prezintă pentru tratament ca urmare a unei despărțiri neașteptate. Declară că dorește „doar câteva ședințe, pentru a depăși momentul".

Totul începe cu o problemă pentru care te prezinți la consultație.

Prin definiție, *problema pentru care te prezinți la consultație* este chestiunea pentru care cineva decide să meargă la psihoterapie. Poate fi un atac de panică, pierderea unui loc de muncă, un deces, o naștere, probleme de relaționare, incapacitatea de a lua decizii importante în viață sau o criză de depresie. Uneori, problema de prezentare e mai puțin specifică – un sentiment de „blocare" sau o senzație vagă, dar sâcâitoare că ceva nu este chiar în regulă.

Indiferent de problemă, aceasta „se prezintă" în general pentru că persoana a ajuns la un punct de cotitură în viață. O iau la stânga sau la dreapta? Să încerc să păstrez situația actuală sau să intru pe un teritoriu cu totul nou pe mine? (Te previn de pe acum: psihoterapia te va duce întotdeauna într-un teritoriu neexplorat, chiar dacă alegi să păstrezi situația actuală.)

Dar oamenilor nu le pasă de punctele de cotitură atunci când vin la prima ședință de psihoterapie. În general, își doresc pur și simplu alinare. Doresc să-ți spună poveștile lor, începând cu problema pentru care s-au prezentat la psihoterapeut.

Așadar, am să te pun la curent cu povestea despre incidentul cu Iubitul.

* * *

Primul lucru pe care doresc să-l spun despre Iubit este că e un om extraordinar de cumsecade. Este bun și generos, nostim și deștept, iar

atunci când nu te face să râzi, face tot felul de lucruri pentru tine, de exemplu, se urcă în mașină și se duce la farmacie la două noaptea ca să-ți ia antibioticul pentru că nu mai poți aștepta până dimineața. Dacă se află la supermarket, îți trimite un mesaj ca să te întrebe dacă ai nevoie de ceva, iar când răspunzi că nu-ți trebuie decât niște detergent de rufe, îți aduce acasă chifteluțele tale preferate și 20 de sticluțe de sirop de arțar pentru gofrele pe care ți le pregătește dimineața. Pune acele 20 de sticluțe în bucătărie la tine, așază ordonat 19 dintre ele în dulapul tău înalt, pe raftul la care nu ajungi, și pune una pe masă, ca să fie la îndemână pentru dimineață.

Îți lasă și bilețele de dragoste pe birou, te ține de mână și îți deschide ușa și nu se plânge niciodată că e târât la întâlnirile de familie, pentru că îi place cu adevărat să stea cu rudele tale, chiar și cu cele băgăcioase sau cu cele mai în vârstă. Fără vreun motiv anume, îți trimite pachete pline cu cărți comandate de pe Amazon (cărțile fiind echivalentul florilor pentru tine), iar seara, vă cuibăriți amândoi în pat și citiți cu voce tare pasaje din ele, făcând câte o pauză doar ca să vă îmbrățișați. În timp ce tu te uiți pe Netflix, îți masează spatele în punctul acela unde ai o ușoară scolioză, apoi el se oprește și tu îi dai un ghiont, iar el continuă să te maseze încă vreo 60 de secunde, înainte de a încerca să plece fără ca tu să-ți dai seama (tu te prefaci că nu observi). Te lasă să-i termini sendvișurile, loțiunea de plajă, chiar și propozițiile, și ascultă cu atenție povestirile tale de peste zi, ca și cum ar fi biograful tău personal, încât își amintește mai multe despre viața ta decât tine.

Dacă acest portret pare deformat, chiar este. Există multe moduri de a spune o poveste, și dacă am învățat ceva, ca psihoterapeut, este că majoritatea oamenilor sunt ceea ce psihoterapeuții numesc „naratori pe care nu te poți bizui“. Asta nu înseamnă că te induc în eroare în mod deliberat. Mai curând, fiecare poveste are mai multe fire narative, și tind să lase în urmă elemente care nu corespund cu perspectivele lor. Majoritatea lucrurilor pe care pacienții mi le spun sunt absolut adevărate – din punctul lor de vedere. Întreabă-l pe un pacient ce mai face soția lui când ambii parteneri încă se mai iubesc, și apoi întreabă-l

despre aceeași soție după divorț, și de fiecare dată, vei auzi numai o parte din poveste.

Ceea ce ai aflat până acum despre Iubit a fost doar partea bună.

Acum vei afla și partea rea: este ora zece seara, o zi normală din timpul săptămânii. Suntem în pat, vorbim și tocmai am decis ce bilete la film să comandăm pentru weekend, când Iubitul devine în mod straniu tăcut.

– Ești obosit? întreb.

Suntem amândoi părinți singuri care lucrează, la 40 și ceva de ani, așa că, în mod obișnuit, astfel de momente de tăcere nu înseamnă mare lucru. Chiar și când nu suntem obosiți, de multe ori este liniștitor, relaxant să stăm câteva clipe în liniște. Dar dacă tăcerea ar putea fi auzită, cea din seara asta ar suna diferit. Dacă ai fost vreodată îndrăgostită, știi despre ce vorbesc: tăcerea pe care numai jumătatea ta o poate percepe.

– Nu, răspunde el.

E doar o singură silabă, dar vocea îi tremură ușor, și urmează o tăcere și mai neliniștitoare. Mă uit la el, se uită și el la mine. Zâmbește, zâmbesc și eu, și o tăcere asurzitoare se lasă din nou, întreruptă numai de fâșâitul pe care picioarele lui îl fac sub așternuturi. Acum sunt îngrijorată. La birou, pot sta ore întregi fără să spun nimic, dar în dormitor nu rezist mai mult de trei secunde.

– Hei, s-a întâmplat ceva? întreb, încercând să par neutră, dar este o întrebare retorică, dacă e să fie întrebare.

Răspunsul este evident da, pentru că nimeni, niciodată nu a spus ceva liniștitor după o întrebare ca asta. Când văd cupluri la psihoterapie, chiar dacă răspunsul inițial este nu, în timp, răspunsul adevărat este scos la iveală de variații pe tema *te înșel, am cheltuit tot de pe cardurile de credit, mama mea a cam îmbătrânit și vine să locuiască cu noi* sau *nu te mai iubesc.*

Răspunsul iubitului meu nu face excepție.

– M-am hotărât că nu pot trăi cu un copil sub același acoperiș în următorii zece ani.

M-am hotărât că nu pot trăi cu un copil sub același acoperiș în următorii zece ani?

Am izbucnit în râs. Știu că nu e nimic de râs în legătură cu ce a spus Iubitul, dar, dat fiind faptul că plănuiam să ne petrecem viața împreună, și eu am un copil de opt ani, sună atât de ridicol, încât mă gândesc că trebuie să fie o glumă.

El nu spune nimic, așa că mă opresc din râs. Îl privesc. Își întoarce privirea.

– Despre ce tot vorbești acolo? Cum adică nu poți trăi cu un copil sub același acoperiș în următorii zece ani?

– Îmi pare rău, spune.

– Pentru ce îți pare rău? întreb, încercând în continuare să înțeleg. Adică vorbești serios? Nu mai vrei să fim împreună?

Îmi spune că el vrea, de fapt, să fim împreună, dar acum, când copiii lui adolescenți vor pleca în curând la facultate, și-a dat seama că nu vrea să mai aștepte încă zece ani până vom rămâne doar noi doi.

Am rămas cu gura căscată. La propriu. Și rămân așa o vreme. E prima dată când aud asta și am nevoie de câteva minute ca să-mi revin. Mă gândesc: ce?, când, de fapt, spun:

– De când simți asta? Dacă nu te-aș fi întrebat dacă e ceva în neregulă, când aveai de gând să-mi spui?

Mă gândesc că nu e posibil să se întâmple așa ceva, pentru că cinci minute mai devreme am ales filmul pentru weekend. Trebuie să fim *împreună* weekendul acesta. *La film!*

– Nu știu, spune rușinat.

Ridică din umeri, și parcă tot corpul lui transmite această stare.

– Nu am găsit niciodată momentul potrivit ca să deschid discuția.

(Când un pacient povestește o astfel de întâmplare, prietenii mei psihoterapeuți îi pun imediat diagnosticul de tulburare de personalitate evitantă. Când prietenii mei care nu sunt psihoterapeuți aud așa ceva, îi pun imediat diagnosticul de ticălos.)

Tăcere.

Am senzația că privesc totul de undeva de sus și văd o versiune de-a mea, foarte derutată, care trece cu o viteză incredibilă prin toate etapele cunoscute ale suferinței: negare, furie, negociere, depresie și acceptare.

Dacă râsul meu a fost negarea și când-naiba-aveai-de-gând-să-mi-spui a fost furia, acum trec la negociere. Cum, vreau eu să știu, am putea face lucrurile să meargă? Să apelez mai des la cineva care să stea cu copilul? Să mai avem încă o seară doar pentru noi doi?

Iubitul clatină din cap. Copiii lui adolescenți nu se trezesc la șapte dimineața ca să se joace cu Lego, spune el. Își dorește să aibă în sfârșit libertate și vrea să se relaxeze în diminețile de weekend. Nu contează că fiul meu se joacă, de fapt, de unul singur cu Lego. Problema, aparent, este că fiul meu spune din când în când: „Uită-te la Lego-ul meu! Uite ce-am făcut!"

– Ideea este, explică Iubitul, că nu vreau să mă uit la jocul lui de Lego. Vreau să citesc ziarul.

Îmi trece prin minte posibilitatea ca un extraterestru să fi invadat trupul lui sau că i se dezvoltă o tumoră pe creier, primul simptom pentru această schimbare de personalitate. Mă întreb ce ar crede Iubitul despre mine dacă m-aș despărți de el pentru că fiicele lui adolescente doreau ca eu să mă uit la colanții pe care și i-au cumpărat de la Forever 21, când eu încercam să mă relaxez și să citesc o carte. *Nu vreau să mă uit la colanții lor. Vreau doar să-mi citesc cartea în liniște.* Ce fel de persoană scapă dintr-o astfel de situație doar spunând că nu vrea să se uite?

– Credeam că vrei să te căsătorești cu mine, spun eu patetic.

– *Chiar* vreau să mă căsătoresc cu tine, îmi spune el. Dar nu mai vreau să locuiesc cu un copil.

Mă gândesc la asta o clipă, ca la un puzzle pe care aș încerca să-l rezolv. Parcă ar fi ghicitoarea Sfinxului.

– Dar vin la pachet cu un copil, spun, ridicând puțin vocea.

Sunt furioasă că aduce în discuție lucrul acesta acum, că îl aduce în discuție pur și simplu. „Nu mă poți comanda ca pe un burger fără cartofi prăjiți, ca pe o..." Mă gândesc la pacienții care prezintă scenarii ideale și insistă că pot fi fericiți numai într-o situație similară. *Dacă nu ar fi renunțat la Facultatea de Relații Internaționale ca să devină scriitor, ar fi fost bărbatul ideal (așa că am să mă despart de el și am să ies în continuare cu manageri, care mă plictisesc de moarte). Dacă locul de*

muncă nu ar fi în partea cealaltă a orașului, ar fi ocazia perfectă (așa că am să stau pe postul meu fără perspective și am să spun în continuare cât de mult îi invidiez pe prietenii mei). Dacă nu ar avea un copil, m-aș căsători cu ea.

Bineînțeles, cu toții avem probleme. Dar atunci când pacienții se lansează în mod repetat în genul acesta de analiză, uneori spun: „Dacă și numai dacă". Dacă treci prin viață alegând și cernând, dacă nu-ți dai seama că „perfecțiunea este dușmanul binelui", te poți priva de fericire. La început, pacienții sunt luați prin surprindere de francheța mea, dar, până la urmă, asta îi scutește de câteva luni de tratament.

– Adevărul este că nu doream să ies cu cineva cu copil, spune Iubitul. Dar m-am îndrăgostit de tine și nu am mai știut ce să fac.

– Nu te-ai îndrăgostit de mine *înaintea* primei noastre întâlniri, când ți-am spus că am un copil de șase ani, spun eu. Ai știut de *atunci* ce ai de făcut, nu-i așa?

Se lasă din nou tăcerea.

Așa cum ți-ai închipuit, această situație nu duce nicăieri. Încerc să înțeleg dacă nu e vorba de altceva – cum să nu fie vorba de altceva? Până la urmă, faptul că dorește să fie liber este culmea afirmației: „Nu ești tu de vină, eu sunt" (întotdeauna codul pentru *Nu eu sunt de vină, tu ești*). Să fie oare Iubitul nemulțumit de ceva din relația noastră despre care se teme să-mi spună? Îl întreb calm, cu o voce mai blândă, pentru că îmi dau seama că cei foarte furioși nu sunt extrem de abordabili. Dar el insistă că nu are legătură decât cu faptul că dorește să trăiască fără copii, nu fără mine.

Sunt într-o stare de șoc, amestecată cu uluire. Nu înțeleg cum de nu a venit niciodată vorba despre asta. Cum poți să dormi liniștit lângă o persoană și să-ți planifici viața cu ea, când, în secret, te lupți cu dilema dacă să pleci? (Răspunsul e simplu – un mecanism de apărare obișnuit, numit compartimentare. Dar în acest moment, sunt prea ocupată cu folosirea unui alt mecanism de apărare, negarea, ca să-mi dau seama.)

Iubitul, apropo, este avocat, și expune totul foarte clar, ca și cum ar fi în fața unui juriu. În realitate, chiar mă iubește și vrea să se căsătorească cu

mine. Vrea doar să petreacă mai mult timp cu mine. Vrea să evadăm împreună în weekend sau să vină acasă de la muncă și să mâncăm în oraș, fără să-și mai facă probleme pentru o a treia persoană. Vrea intimitatea unui cuplu, nu sentimentul de comunitate al familiei. Când a aflat că am un copil mic, și-a spus că nu e idealul, dar nu mi-a zis nimic atunci, pentru că a crezut că se poate adapta. Totuși, doi ani mai târziu, când eram pe punctul de a ne muta cu totul împreună, exact când sentimentul lui de libertate a apărut la orizont, a realizat cât este de important acest lucru. Știa că lucrurile trebuiau să se sfârșească, dar în același timp nu voia să se întâmple asta – și chiar când se gândea să-mi spună, nu știa cum să aducă vorba, deoarece eram deja atât de implicați în relație și pentru că aveam să fiu probabil foarte furioasă. A ezitat să-mi spună, zice el, pentru că nu voia să fie un nenorocit.

Apărarea și-a încheiat pledoaria și îi și pare foarte rău.

„Îți pare rău?“, spun cu dispreț. „Știi ceva? Încercând să NU fii un nenorocit, ai devenit CEL MAI MARE nenorocit din lume!“

Tace din nou, și-mi dau brusc seama: tăcerea lui ciudată de mai devreme *era* felul său de a aduce subiectul în discuție. Și deși întoarcem lucrurile pe toate părțile toată noaptea, știm amândoi cât se poate de bine că nu mai este nimic de spus.

Eu am un copil. El vrea libertate. Copiii și libertatea se exclud reciproc.

Dacă și numai dacă.

Voilà – acesta e motivul pentru care am venit la consultație.

3

Pas cu pas

Când îi spui cuiva că ești psihoterapeut, adesea urmează o pauză, urmată de întrebări ciudate precum: „Aha, psihoterapeut! Să-ți vorbesc despre copilăria mea?“ Sau: „Mă poți ajuta cu problema asta pe care o am cu soacra mea?“ Sau: „Ai să mă analizezi?“ (Răspunsurile, apropo, sunt: „Nu, te rog“; „Posibil“; și „De ce aș face asta *aici*? Dacă aș fi ginecolog, m-ai întreba dacă vreau să-ți fac un control?“)

Dar înțeleg de unde vin întrebările acestea. Totul se rezumă la teamă – de a fi dat de gol, de a se afla. *Îți vei da seama de nesiguranța pe care mă pricep atât de bine să o ascund? Îmi vei vedea slăbiciunile, minciunile, rușinea?*

Vei vedea partea umană din mine?

Mă surprinde faptul că cei cu care stau de vorbă la un grătar sau la o petrecere nu par să se întrebe dacă *ei* ar putea să mă vadă *pe mine* și aspectele pe care și eu încerc să le ascund în societate. Odată ce aud că sunt psihoterapeut, mă transform în cineva care ar putea să privească indiscret în mintea lor dacă nu sunt atenți să schimbe conversația cu câteva glume despre psihoterapeuți sau să meargă să-și mai pună cât mai repede ceva de băut.

Totuși, uneori, oamenii pun mai multe întrebări, ca de exemplu: „Ce fel de oameni întâlnești la cabinet?“ Le spun că văd oameni ca oricare dintre noi, adică la fel ca aceia care întreabă. La un moment dat am spus unui cuplu curios, la o întrunire cu ocazia zilei de 4 iulie, că văd destul de multe cupluri la cabinet, și cei doi au început să se certe chiar în fața mea. El voia să știe de ce părea ea atât de interesată de ceea ce face un psihoterapeut de cupluri – până la urmă, ei nu aveau probleme (un chicotit jenat). Ea voia să știe de ce pe el nu-l interesa deloc viața emoțională a cuplurilor – până la urmă, poate le-ar folosi puțin ajutor

(privire ucigătoare). Dar îi consideram un caz de psihoterapie? Absolut deloc. De data aceasta, eu am fost cea care a părăsit discuția ca „să-mi mai iau ceva de băut".

Psihoterapia generează reacții ciudate, pentru că, într-un fel, este ca pornografia. Ambele presupun un soi de nuditate. Ambele au potențialul de a provoca emoții. Și ambele au milioane de utilizatori, însă majoritatea dintre ei țin secret acest lucru. Deși statisticienii au încercat să cuantifice numărul de persoane care merg la psihoterapie, rezultatele lor sunt considerate neconcludente, pentru că multe dintre acestea preferă să nu recunoască.

Dar și aceste cifre subraportate sunt totuși foarte mari. În cursul unui an, cam 30 de milioane de adulți americani merg la psiholog, iar America nici nu este măcar lider mondial în psihoterapie. (O statistică amuzantă: țările cu cei mai mulți psihoterapeuți pe cap de locuitor sunt, în ordine descrescătoare, Argentina, Austria, Australia, Franța, Canada, Elveția, Islanda și Statele Unite.)

Dat fiind faptul că sunt psihoterapeut, ai crede că în dimineața de după incidentul cu Iubitul mi-a venit ideea să merg și eu la un psihoterapeut. Lucrez pe un etaj cu zeci de psihoterapeuți, clădirea unde am eu biroul este plină de psihoterapeuți și am făcut parte din câteva grupuri de consultare, în care psihoterapeuții își discută cazurile, așa că știu foarte bine cum este lumea psihoterapiei.

Dar, stând ghemuită în pat, nu asta este decizia pe care o iau.

– E un gunoi, îmi spune Allison, o veche prietenă, după ce-i spun povestea, înainte ca băiețelul meu să se trezească. Ducă-se învârtindu-se! Ce fel de om ar *face* așa ceva – nu numai ție, dar și copilului tău?

– Așa-i! o aprob. Cine ar *face* așa ceva?

Vreo 20 de minute, îl criticăm dur pe Iubit. Când durerea este încă proaspătă în minte, oamenii au tendința de a critica aspru, fie pe alții, fie pe ei înșiși, de a-și îndrepta furia către exterior sau către sine. Eu și Allison alegem să ne îndreptăm mereu furia către exterior! Ea locuiește în Vestul Mijlociu și face naveta la birou, cu două ore mai devreme decât

mine, care mă aflu aici, pe Coasta de Vest, și pune întotdeauna punctul pe i.

– Știi ce ar trebui să faci? spune ea.

– Ce?

Mă simt de parcă mi-a băgat cineva un cuțit în inimă și aș face orice ca să nu mă mai doară.

– Ar trebui să te culci cu cineva! Du-te și culcă-te cu cineva și uită-l pe dușmanul copiilor.

Mi-a plăcut pe loc noul nume al Iubitului: dușmanul copiilor.

– Evident, nu era persoana care ai crezut că este. Uită-l.

Căsătorită de 20 de ani cu iubitul din facultate, Allison habar nu are cum să-i îndrume pe cei singuri.

– Te-ar putea ajuta să-ți revii mai repede, ca și cum ai cădea de pe bicicletă și te-ai urca imediat înapoi, continuă ea. Și nu da ochii peste cap.

Allison mă cunoaște foarte bine. Chiar îmi dau ochii peste cap.

– Bine, o să mă duc să mă culc cu cineva.

Zâmbesc, știind că încearcă să mă facă să râd. Dar apoi încep să plâng iar. Mă simt ca o adolescentă de 16 ani care trece prin prima despărțire și nu-mi vine să cred că am această reacție la 40 de ani.

– Of, iubito, spune Allison, cu voce caldă. Sunt aici, și o să treci peste asta.

– Știu, îi spun.

Doar că, într-un mod ciudat, nu știu. E o vorbă populară, o parafrază a unei poezii de Robert Frost: „Singura cale de ieșire este traversarea“. Singurul mod de a ajunge în partea cealaltă a tunelului este să mergi *prin* el, nu *pe lângă* el. Dar în momentul acesta nici măcar nu văd intrarea.

După ce Allison își parchează mașina și îmi promite să mă sune la prima pauză, mă uit la ceas: 18:30. O sun pe prietena mea Jen, care este psihoterapeut și are cabinetul în cealaltă parte a orașului. Răspunde imediat și îl aud pe soțul ei întrebând din fundal cine este. Jen șoptește: „*Cred* că este Lori“. Văzuse probabil identitatea apelantului, dar plâng atât

de tare, încât nici nu am apucat să o salut. Dacă nu ar fi apărut numele apelantului, ar fi crezut că este vorba despre o glumă proastă.

Mă liniștesc și îi spun ce s-a întâmplat. Mă ascultă cu atenție. Spune întruna că nu-i vine să creadă. Îl bârfim vreo 20 de minute pe Iubit, apoi o aud pe fiica ei intrând în încăpere și spunând că trebuie să ajungă la școală devreme pentru antrenamentul la înot.

– Te sun în pauza de masă, spune Jen. Dar până una-alta, nu cred că acesta este sfârșitul poveștii. Ceva nu se leagă. În afara cazului în care este vreun sociopat, nu se potrivește deloc cu ceea ce am văzut în ultimii doi ani.

– Exact, spun. Ceea ce înseamnă că este sociopat.

– În acest caz, am un tip grozav pentru tine – unul care nu este dușmanul copiilor.

Și ei îi place noul nume al Iubitului.

– Peste câteva săptămâni, când ești pregătită, vreau să ți-l prezint.

Aproape că zâmbesc gândindu-mă la absurditatea cuvintelor ei. Ceea ce îmi trebuie cu adevărat la doar câteva ore de la această despărțire este să am pe cineva lângă mine care să mă ajute să trec peste această suferință, însă știu cât de neputincios te simți când prietenul tău suferă și nu poți face nimic ca să-l ajuți. Să ai pe cineva alături când suferi este una dintre rarele experiențe de care oamenii au parte în spațiul protejat al cabinetului de psihoterapie, dar este foarte greu să o oferi sau să trăiești în afara acestuia – chiar și pentru Jen, care *este* psihoterapeut.

După ce am încheiat conversația, m-am gândit la ce a spus ea. Aș putea oare merge la întâlnire în doar câteva săptămâni? Parcă mă și văd ieșind cu un tip binevoitor, care își dă toată silința să facă genul acela de conversație de la prima întâlnire; fără să-și dea seama, va spune ceva care îmi va aminti de Iubit (aproape totul îmi va aminti de Iubit, sunt convinsă) și n-o să fiu capabilă să-mi stăpânesc lacrimile. Plânsul la prima întâlnire este absolut respingător. Însă când un psihoterapeut plânge la prima întâlnire, este în același timp un lucru respingător, dar și alarmant. În afară de asta, am capacitatea de a mă concentra numai asupra prezentului imediat.

În momentul acesta, este vorba doar de un pas, apoi încă unul.

Asta le spun pacienților care se află într-o stare gravă de depresie, genul de lucru care îi obligă să se gândească: *uite baia, e doar la cinci pași distanță, o văd, dar nu pot ajunge acolo*. Un pas, apoi încă unul, nu toți pașii deodată. Fă doar un pas. Și după ce ai făcut pasul acela, mai fă unul. În cele din urmă, vei reuși să ajungi la duș. Și vei reuși să reziști și până mâine și până la anul. *Un pas.* E posibil să nu reușească să-și imagineze că depresia va trece în viitorul apropiat, dar nici nu trebuie. Dacă faci un lucru, acesta te va împinge să faci un altul, înlocuind un cerc vicios cu unul corect. Majoritatea marilor transformări se fac cu pași mici, aproape imperceptibili.

Reușesc cumva să-mi trezesc fiul, să prepar micul dejun, să-i fac pachețelul pentru școală, să vorbesc cu el, să-l las la școală, să merg cu mașina până la muncă, totul fără să vărs o lacrimă. *Pot face asta*, mă gândesc urcând cu liftul la mine la birou. *Un pas, apoi încă unul*. Câte o ședință de 50 de minute.

Ajung la etajul meu, îmi salut colegii pe hol, descui ușa biroului și trec prin rutina de fiecare zi: îmi așez lucrurile, pun telefonul pe modul silențios, deschid dulapul cu fișele, aranjez pernele de pe canapea. Apoi fac un lucru care nu-mi stă în fire, mă așez pe canapea. Mă uit la scaunul gol al psihoterapeutului și analizez perspectiva din cealaltă parte a încăperii. Este ciudat de reconfortant. Stau acolo până când luminița verde de lângă ușă se aprinde, anunțându-mă că a sosit primul meu pacient.

Sunt pregătită, mă gândesc. Un pas, apoi încă unul. *Voi fi bine*.

Numai că nu sunt.

4

Cea deșteaptă sau cea sexy?

Întotdeauna am fost atrasă de povești – nu numai de acțiunea în sine, ci și de cum este spusă povestea. Când oamenii vin la psihoterapie, le ascult povestirile, dar și *flexibilitatea* pe care o au în legătură cu acestea. Consideră ei că lucrurile pe care le spun reprezintă singura versiune a poveștii – versiunea „exactă"– sau știu că versiunea lor este doar unul dintre numeroasele moduri de a o spune? Își dau seama de ceea ce aleg să omită sau că motivația pe care o au de a împărtăși această poveste afectează modul în care ascultătorul o aude?

M-am gândit mult la aceste lucruri când aveam 20 de ani – nu în raport cu pacienții care vin la psihoterapie, ci în raport cu personajele din filme și de la TV. De aceea, imediat ce am absolvit facultatea, m-am angajat în industria divertismentului sau Hollywood, cum o numește toată lumea.

Postul acesta era la o mare agenție de casting și am lucrat ca asistentă a unui impresar stagiar care, ca majoritatea celor de la Hollywood, nu era cu mult mai mare decât mine. Brad reprezenta scenariști și regizori și părea foarte tânăr, cu aspectul lui de băiețandru și cu ciuful de păr pe care și-l dădea mereu din ochi, încât costumele elegante și pantofii scumpi păreau întotdeauna prea serioase pentru el, ca și cum ar fi purtat hainele tatălui său.

Tehnic, prima mea zi de lucru a fost un test. Îmi spusese Gloria de la Resurse umane (nu i-am aflat niciodată numele de familie; toată lumea îi spunea Gloria de la Resurse umane) că Brad redusese lista candidaților pentru postul de asistent la doi finaliști, și fiecare dintre noi avea să lucreze câte o zi, pentru testare. În după-amiaza zilei mele de testare, întorcându-mă de la copiator, i-am auzit pe posibilul meu șef și pe un alt agent, mentorul său, discutând în biroul lui. „Gloria de la Resurse umane

vrea un răspuns până diseară“, l-am auzit pe Brad spunând. S-o aleg pe cea deșteaptă sau pe cea sexy?“

Pur și simplu am înghețat, eram șocată.

„Alege-o întotdeauna pe cea deșteaptă“, i-a răspuns celălalt agent, și m-am întrebat în ce categorie mă pusese Brad pe mine.

După o oră, am aflat că primisem postul. Și, în ciuda faptului că întrebarea mi s-a părut revoltător de nepotrivită, mă simțeam jignită, dar într-un mod anormal.

Totuși, nu eram sigură de ce mă considera Brad deșteaptă. Tot ce am făcut în ziua aceea a fost să formez o serie de numere de telefon (întrerupând în mod repetat convorbirile, pentru că apăsam greșit pe butoane când încercam să fac legătura), am făcut cafea (care mi-a fost trimisă înapoi de două ori), am xeroxat un scenariu (am apăsat *10* în loc de *1* la numărul de exemplare, apoi am ascuns cele nouă scenarii în plus sub o canapea din camera de recreere) și m-am împiedicat de firul unei lămpi din biroul lui Brad și am căzut în fund.

Cea sexy, am tras concluzia, trebuie să fi fost deosebit de proastă.

Teoretic, postul meu se numea „asistent critică de film“, dar în realitate eram secretara care, toată ziua, se ocupa de apeluri. Discutam, la rândul meu, cu alte asistente pentru a-i face legătura șefului cu diverși producători de film și regizori. În acest domeniu se știa că toată lumea se aștepta ca asistentele să rămână pe fir pentru a asculta în liniște aceste convorbiri, astfel încât să știm din timp ce scenarii trebuiau transmise și unde, fără să fie nevoie de indicații ulterioare. Totuși, uneori, cei care discutau uitau de noi și auzeam tot felul de bârfe picante despre prietenii celebri ai șefilor noștri – cine s-a certat cu soția sau ce director de studio era (informație confidențială) pe punctul de a semna o ofertă avantajoasă. Dacă persoana cu care dorea să vorbească șeful meu nu era disponibilă, lăsam un mesaj și treceam la următorul nume de pe lista cu o sută de persoane de apelat. Uneori mi se cerea să revin în mod strategic cu un apel la persoana respectivă în momente nepotrivite din zi (dimineața, înainte de nouă și jumătate, pentru că nimeni de la Hollywood nu venea

la muncă înainte de zece, sau, mai puțin subtil, în timpul prânzului), special ca să nu o găsesc la telefon.

Deși lumea filmului era fascinantă – agenda lui Brad era plină de numerele de telefon și de adresele unor oameni pe care i-am admirat ani la rând –, slujba unei asistente însemna exact opusul. Ca asistentă, aduceai cafeaua, făceai programări la diverse saloane, ridicai hainele de la curățătorie, filtrai apelurile de la părinți sau foste, fotocopiai documente și le trimiteai pe Messenger, duceai mașinile la service, făceai comisioane personale pentru șef și întotdeauna, fără excepție, aduceai apă îmbuteliată rece ca gheața la fiecare ședință (neadresând niciodată vreun cuvânt scriitorilor sau regizorilor prezenți, cu care ai fi dat orice să faci cunoștință).

În cele din urmă, seara târziu, tastezi zece pagini de note privind scenariile care au venit de la clienții agenției, astfel încât șeful tău să facă observații pertinente la ședințe a doua zi fără să fie nevoie să citească ceva. Noi, asistenții, făceam mari eforturi să scriem acele note la scenarii pentru a demonstra că suntem deștepți și capabili și am putea într-o bună zi (dă, Doamne!) să nu mai facem muncă de asistent, cu toate îndatoririle aferente care, pur și simplu, te îndobitocesc, să nu mai lucrăm peste program pe salariul minim și fără plata orelor suplimentare.

După câteva luni de la angajare, a devenit evident că, dacă cele sexy din agenție se bucurau de toată atenția – și erau multe fete sexy în rândul asistentelor –, cele deștepte primeau toate sarcinile suplimentare. În primul meu an acolo, am dormit foarte puțin, pentru că citeam și scriam comentarii la o grămadă de scenarii pe săptămână – toate după program și în weekenduri. Dar nu mă deranja acest lucru. De fapt, era partea mea preferată din toată activitatea. Am învățat cum să compun povești și m-am îndrăgostit de personaje fascinante, cu vieți interioare complicate. Pe măsură ce treceau lunile, am devenit ușor mai încrezătoare în instinctele mele, mai puțin îngrijorată că aș putea prezenta o idee stupidă de poveste.

În scurt timp, am fost angajată ca producător executiv începător la o companie de producție, cu titulatura de scenarist-șef; aici am ajuns să particip la ședințe, în timp ce altă asistentă aducea apa îmbuteliată. Colaboram îndeaproape cu scriitorii și regizorii, înghesuiți într-o încăpere și parcurgând materialul scenă cu scenă, ajutând la efectuarea modificărilor dorite de studio, fără ca scriitorii, care adesea simțeau nevoia să-și protejeze materialele, să se înfurie sau să amenințe cu abandonarea proiectului. (Aceste negocieri aveau să se dovedească a fi o practică nemaipomenită pentru terapia de cuplu.)

Uneori, pentru a evita să mi se distragă atenția la birou, lucram cu realizatorii de film dimineața devreme, în micul meu apartament; luam de cu seara gustări pentru micul dejun, gândindu-mă: *John Lithgow va mânca mâine în sufrageria mea amărâtă, cu covorul acela oribil dintr-un perete în celălalt și tavanul cu ornamente demodate. Ar putea fi ceva mai bun de atât?*

Bineînțeles – sau cel puțin așa credeam. Am fost promovată. Era o promovare pentru care muncisem din greu și pe care mi-o dorisem foarte mult. Până când am primit-o.

Ironia slujbei mele era că cere multă muncă de creație, pe când tu nu ai cine știe ce experiență. Când ești la început, ești persoana din spatele scenei, cea care face toată munca legată de scenarii la birou, în timp ce persoanele cu funcții superioare pornesc în căutarea talentelor, iau masa cu agenții sau merg pe platourile de filmare să verifice producțiile companiei. Când devii producător executiv, treci de la ceea ce se numește executiv intern la executiv extern, iar dacă erai un puști sociabil în liceu, acesta e postul perfect pentru tine. Dar dacă erai genul de puști iubitor de cărți, care era cel mai fericit când lucra împreună cu câțiva prieteni la bibliotecă, atunci ai grijă ce-ți dorești.

Acum ieșeam toată ziua și încercam cu stângăcie să socializez la mese și la ședințe. În plus, ritmul acestui proces a început să pară destul de greoi. Putea dura o veșnicie până se făcea un film și am avut deodată un sentiment ciudat că mi-am ales greșit meseria. M-am mutat într-un

duplex cu o prietenă, iar aceasta mi-a atras atenția că mă uitam exagerat de mult la televizor.

„Pari deprimată“, mi-a spus cu îngrijorare. Am spus că nu sunt deprimată; eram doar plictisită. Nu mă gândisem că, dacă singurul lucru care te menține în funcțiune toată ziua este faptul că vei putea da drumul la televizor după cină, probabil *ești* deprimat.

Într-o zi, luam prânzul într-un restaurant drăguț, cu un agent extrem de simpatic, care vorbea despre un contract foarte bun pe care îl încheiase, când mi-am dat seama că patru cuvinte îmi treceau întruna prin minte: *efectiv nu îmi pasă*. Indiferent ce spunea agentul, auzeam aceste cuvinte care se repetau încontinuu, și nu s-au oprit nici când a venit nota, nici pe drumul înapoi spre birou. Îmi sunau în minte și a doua zi, și în următoarele câteva săptămâni, până când, după câteva luni, a trebuit să admit că nu aveau să dispară. *Efectiv nu îmi pasă*.

Și, cum singurul lucru de care părea să îmi pese *cu adevărat* era privitul la televizor – cum singurele momente în care simțeam ceva (sau, poate mai precis, singurele momente în care simțeam absența a ceva neplăcut pe care nu puteam să-l definesc prea bine) erau cele în care eram cufundată în aceste lumi imaginare cu noi episoade care apăreau săptămânal, cu precizia unui ceasornic –, am aplicat pentru o slujbă în televiziune. În câteva luni, am început să lucrez la crearea de seriale pentru NBC.

Parcă era un vis devenit realitate. Mă gândeam: *Voi putea contribui din nou la crearea poveștilor. Chiar mai bine decât atât, în loc să creez filme de sine stătătoare, cu un sfârșit elaborat cu acuratețe, voi avea șansa de a lucra la seriale. Pe parcursul mai multor episoade și sezoane, voi avea posibilitatea să ajut publicul să își cunoască personajele preferate, etapă cu etapă – personaje imperfecte și contradictorii la fel ca noi toți, cu povești la fel de încurcate.*

Părea soluția perfectă pentru starea de plictiseală în care mă aflam. Aveau să treacă mulți ani până să-mi dau seama că în tot acest timp încercasem să rezolv problema greșită.

5

Namast'ay in bed[1]

JULIE, NOTĂ FIȘĂ:
Profesor universitar, 33 de ani, se prezintă pentru ajutor în gestionarea diagnosticului de cancer primit la întoarcerea din luna de miere.

– Aia este o bluză de pijama? întreabă Julie, intrând în biroul meu.

Este după-amiaza după incidentul cu Iubitul, chiar înaintea ședinței cu John (și cu idioții lui), și aproape reușisem să termin ziua cu bine.

O privesc întrebător.

– Bluza ta, spune, așezându-se comod pe canapea.

Derulez în minte ce am făcut dimineață, mă gândesc la puloverul gri pe care aveam de gând să-l îmbrac și apoi, cu o senzație de gol în stomac, la imaginea puloverului întins pe pat alături de bluza gri de pijama pe care mi-o scosesem înainte de a intra la duș, în năuceala mea de după despărțire.

O, Doamne!

Într-o zi, Iubitul mi-a cumpărat de la supermarket un set de pijamale cu diverse mesaje amuzante: „Nu-i așa că sunt ca o rază de soare", „Mintemă frumos" și „Somnic pufos" (*nici pe departe* mesajul pe care un psihoterapeut ar dori să-l transmită pacientului). Încerc să-mi amintesc discuția pe care o purtaserăm noaptea trecută.

Îmi fac curaj și privesc în jos. Pe bluza de mea de pijama scrie „Namast'ay in Bed". Julie mă privește, așteptând un răspuns.

De fiecare dată când nu știu ce să spun în timpul ședințelor de psihoterapie – iar asta se întâmplă mult mai des decât își dau seama pacienții –, am de ales: pot să nu spun nimic, până când înțeleg momentul mai bine, sau pot încerca să răspund, dar, orice aș face, trebuie să spun adevărul. Așadar, deși sunt tentată să spun că fac yoga și că bluza e un tricou de sport, ar fi niște minciuni. Julie face yoga în cadrul

programului Mindful Cancer și dacă începe să vorbească despre diferitele posturi, va trebui să mint în continuare și să mă prefac că le cunosc – sau să recunosc că am mințit.

Îmi amintesc că, în cursul pregătirii practice, un coleg rezident i-a spus unei paciente că avea să lipsească de la clinică trei săptămâni, iar ea l-a întrebat unde merge.

Rezidentul i-a răspuns foarte sincer: „Merg în Hawaii".

„În concediu?", a întrebat pacienta.

„Da", a răspuns el, deși, practic, mergea pentru nunta lui, iar după aceea urma să-și petreacă și luna de miere pe insulă.

„Ce vacanță lungă", a spus pacienta. Atunci rezidentul, considerând că a împărtășit o informație prea personală, a decis să se concentreze asupra comentariului pacientei. Ce însemna pentru ea faptul că avea să piardă trei săptămâni de ședințe și ce anume îi aminteau sentimentele pe care le avea legate de absența lui? Ambele ar putea fi căi interesante de explorat, dar la fel era și întrebarea indirectă a pacientei: *Cum nu e nici vară, nici perioadă de vacanță, de ce îți iei liber trei săptămâni?* Și, bineînțeles, când rezidentul și-a reluat activitatea, pacienta a observat verigheta și s-a simțit trădată: „De ce nu mi-ai spus adevărul?"

Privind în urmă, acestuia i-a părut rău că nu a făcut asta. Și ce dacă un pacient afla că urma să se căsătorească? Psihoterapeuții se căsătoresc, iar pacienții au reacții în acest sens, care pot fi rezolvate. Însă pierderea încrederii este mai greu de reparat.

Freud afirma că: „Medicul trebuie să fie impenetrabil pentru pacient și, la fel ca o oglindă, să nu reflecte nimic altceva decât ceea ce i se arată". Totuși, actualmente, majoritatea psihoterapeuților folosesc o formă sau alta de confesiune în activitatea lor, fie că este vorba despre împărtășirea propriilor reacții care apar în cursul ședinței, fie când admit că urmăresc emisiunea TV la care pacientul se referă în mod repetat. (Mai bine recunoști că te uiți la *Burlacul* decât să te faci că n-ai auzit de emisiune și să-ți scape numele vreunui personaj pe care pacientul nu l-a pomenit încă.)

Totuși, în mod inevitabil, e greu de stabilit ce anume să dezvălui. Un psihoterapeut pe care îl cunosc i-a spus pacientului al cărui copil era diagnosticat cu sindromul Tourette că și ea are un fiu cu Tourette, iar asta le-a consolidat relația. Un alt coleg trata un bărbat al cărui tată își pusese capăt zilelor, dar nu i-a dezvăluit niciodată acestuia că și tatăl lui se omorâse. În fiecare situație, trebuie făcut un calcul, un test subiectiv pe care îl folosim pentru a aprecia valoarea dezvăluirii: e utilă această informație pentru pacient?

Făcută într-un mod corect, o confesiune poate reduce distanța în cazul unor pacienți care se simt izolați în experiențele proprii și îi poate încuraja să fie mai deschiși. Dar dacă este percepută ca fiind nepotrivită sau o dovadă de compătimire, pacientul se va simți inconfortabil și va începe să se închidă în el – sau, pur și simplu, nu va mai veni la terapie.

– Da, îi spun lui Julie. Este o bluză de pijama. Cred că mi-am pus-o din greșeală.

Aștept, întrebându-mă ce va spune. Dacă întreabă de ce, am să-i spun adevărul, dar fără să intru în detalii: nu am fost atentă de dimineață.

– Aha, spune.

Apoi se strâmbă ca și cum îi vine să plângă, însă începe să râdă.

– Scuză-mă, nu râd de tine. *Namast'ay in Bed*... exact asta simt și eu!

Îmi vorbește despre o femeie din programul Mindful Cancer, care este convinsă că dacă Julie nu ia în serios yoga – împreună cu faimoasele funde roz și optimismul – cancerul o va ucide. Nu mai contează că oncologul lui Julie a informat-o deja că acest cancer o va ucide. Femeia aceea insistă în continuare că yoga vindecă și cancerul.

Julie o disprețuiește.

– Închipuie-ți cum ar fi dacă aș intra în sala de yoga purtând bluza asta.

Acum râde necontrolat, încearcă să se abțină și apoi izbucnește iar în râs. Nu am văzut-o niciodată pe Julie râzând de când a aflat că va muri. Probabil că așa era „înainte de cancer", când era fericită și sănătoasă și se îndrăgostea de cel care avea să-i devină soț în scurt timp. Râsul ei e ca un cântec și este atât de contagios, încât încep și eu să râd.

Stăteam amândouă râzând, ea de femeia habotnică, iar eu de greșeala mea – de felul în care mintea ne trădează, la fel de mult ca și corpul.

Julie a descoperit cancerul pe când era în vacanță cu soțul ei pe o plajă din Tahiti. Nu s-a gândit că e cancer, totuși. Sânul o durea puțin și mai târziu, la duș, punctul dureros se simțea ciudat, dar i se întâmpla des să aibă zone pe care le simțea ciudat, iar ginecologul ei constata de fiecare dată că erau glande care își schimbau dimensiunile în anumite perioade ale lunii. Oricum, poate era gravidă, s-a gândit. Ea și proaspătul ei soț, Matt, erau împreună de trei ani și amândoi vorbeau despre faptul că doreau să aibă copii imediat după căsătorie. În săptămânile dinaintea căsătoriei, nu au mai fost atenți la măsurile contraceptive.

Era și un moment potrivit ca să aibă un copil. Julie tocmai fusese titularizată pe post la universitate și, după mulți ani de muncă, putea, în sfârșit, să ia o pauză. Acum urma să aibă mai mult timp pentru pasiunile ei: alergatul la maraton, alpinismul și gătitul de prăjituri pentru nepotul ei. Va avea timp și pentru căsătorie și să devină mămică.

Când s-a întors din luna de miere, Julie și-a făcut un test de sarcină, care a ieșit pozitiv. Când i l-a arătat lui Matt, acesta a luat-o în brațe și a dansat cu ea prin casă. Au decis că melodia care era întâmplător la radio, *Walking on Sunshine*, va fi cântecul bebelușului lor. Emoționați, s-au dus la obstetrician pentru primul control, iar când medicul ei a palpat ganglionul pe care Julie îl observase în luna de miere, zâmbetul i-a pălit ușor.

„Probabil nu e nimic“, a spus medicul, „dar haideți totuși să verificăm“.

Însă nu a fost așa. Tânără, proaspăt căsătorită și gravidă, fără nici un fel de istoric de cancer mamar în familie, Julie fusese lovită de haosul universului. Apoi, în timp ce se lupta să găsească o soluție pentru a gestiona tratamentul împotriva cancerului și sarcina, a pierdut copilul.

Acela a fost momentul în care Julie a venit la mine.

Era ciudat că îi fusesem recomandată, deoarece nu eram un psihoterapeut specializat în tratarea persoanelor cu cancer. Dar lipsa mea de expertiză era exact motivul pentru care Julie dorea să mă vadă. Îi spusese medicului ei că nu dorea un psihoterapeut din „echipa celor

specializați pe cancer“. Dorea să se simtă o persoană normală, să simtă că face parte dintre cei vii. Și pentru că medicii ei păreau să fie încrezători că va fi bine după operație și chimioterapie, Julie dorea să se concentreze atât pe tratament, cât și pe viața ei de femeie proaspăt căsătorită. (Ce ar fi trebuit să spună în scrisorile de mulțumire pentru darurile de nuntă? *Mulțumesc foarte mult pentru acel bol minunat... îl țin lângă pat ca să vomit în el?*)

Tratamentul a fost unul foarte dur, însă starea lui Julie s-a îmbunătățit. A doua zi după ce medicii ei au declarat că „a scăpat de tumoare“, ea și Matt au plecat într-o plimbare cu un balon cu aer cald, alături de prieteni și rude apropiate. Era prima săptămână de vară și când s-au luat de mână și au privit apusul de la trei sute de metri deasupra pământului, Julie nu s-a mai simțit înșelată, așa cum se simțise în timpul tratamentului, ci norocoasă. Da, trecuse prin iad. Dar acum totul făcea parte din trecut, iar viitorul era în față. După șase luni, avea să mai facă un ultim examen, pentru a putea rămâne însărcinată. În noaptea aceea a visat că avea vreo 60 de ani și își ținea în brațe primul nepot.

Julie era optimistă. Colaborarea noastră se terminase.

Nu am mai văzut-o pe Julie în perioada dintre plimbarea cu balonul și ultima investigație. Am început însă să primesc telefoane de la alți pacienți cu cancer, cărora le fusesem recomandată de oncologul lui Julie. Nimic nu te lipsește de senzația de control mai mult decât boala, chiar dacă avem oricum mai puțin control decât ne închipuim. Lucrul la care oamenii nu vor să se gândească este că poți face totul ca la carte – în viață sau într-un protocol de tratament – și tot să tragi lozul necâștigător. Și când se întâmplă asta, singurul control pe care îl ai este felul în care te descurci cu lozul acela – felul *tău*, nu felul în care îți spun alții că ar trebui să fie. Am lăsat-o pe Julie să facă totul în felul ei – eram atât de lipsită de experiență, încât nu aveam o idee precisă despre cum ar trebui să arate „felul“ acela – și se pare că a funcționat.

„Nu știu ce ai făcut în cazul ei“, a spus oncologul lui Julie, „dar părea mulțumită de rezultat“.

Știam că nu făcusem nimic ieșit din comun în cazul lui Julie. Cel mult, încercasem să nu mă înfiorez văzându-i rănile. Dar rănile acelea nu s-au adâncit, pentru că nici măcar nu ne gândeam atunci la moarte. În schimb, discutam despre peruci sau eșarfe, sex și despre cum va arăta corpul după operație. Și am ajutat-o să se gândească la cum să-și gestioneze căsnicia, relația părinții și activitatea profesională, la fel cum aș face-o cu orice pacient.

Apoi, într-o zi, mi-am verificat mesajele și am auzit vocea lui Julie. Voia să mă vadă imediat.

A venit la mine a doua zi dimineață, era foarte palidă. În urma ultimei investigații, la ecografia care trebuia să arate că totul este în regulă, se constatase, în schimb, o formă rară de cancer, diferită de cel inițial. Cel mai probabil, acest cancer avea să o ucidă. Putea să dureze un an sau cinci sau, dacă lucrurile mergeau bine, chiar zece. Desigur, aveau să încerce tratamente experimentale, dar numai asta erau și nimic mai mult – experimentale.

– Vrei să rămâi alături de mine până mor? a întrebat Julie.

Și, deși instinctul îmi spunea să aleg ceea ce oamenii au tendința să facă de fiecare dată când cineva aduce vorba despre moarte, adică să nege total posibilitatea morții (*Ei, stai, hai să nu ajungem așa departe. E posibil ca acele tratamente experimentale să aibă efect*), trebuia să-mi amintesc că eram acolo ca să o ajut pe Julie, nu să mă liniștesc pe mine.

Totuși, în momentul în care m-a întrebat lucrul ăsta, am fost șocată, încercând să asimilez informația. Nu eram sigură că eram cea mai potrivită persoană pentru asta. Și dacă spun sau fac ceva greșit? Aș răni-o în caz că sentimentele mele – disconfort, teamă, tristețe – mi s-ar citi pe față sau în limbajul trupului. Avea o singură șansă să facă totul așa cum își dorea. Dar dacă o dezamăgeam?

A văzut probabil că ezit.

– Te rog, a spus. Știu că nu este ușor, dar nu pot merge la oamenii aceia care se ocupă de canceroși. E ca și când ai face parte dintr-o sectă. Le spun tuturor că sunt *curajoși*, dar ce altceva am putea face, și, în afară de asta, sunt îngrozită și încă mă panichez la vederea acelor, exact ca atunci

când eram copil și îmi făceau injecții. Nu sunt curajoasă și nu sunt un războinic care se luptă ca să câștige o bătălie. Sunt doar un profesor obișnuit de colegiu. Au chiar și *afirmații* pe pereți. Vrei, te rog?

Privind-o pe Julie, nu am putut spune nu. Mai mult, acum nici nu mai voiam să spun nu.

Și, în acel moment, natura activității pe care o făceam împreună s-a schimbat: urma să o ajut să-și accepte moartea.

De data aceasta, lipsa mea de experiență putea să conteze.

Joc de cuvinte – *Namaste* e un salut indian. *Namaste* e compus din *nama* și *te*, în traducere, „mă închin ție". *Nama* înseamnă „ceea ce nu îmi aparține" și reprezintă renunțarea la propriul eu în fața celuilalt. *Na-mah-stay-in-bed* / *No-me-stay-in-bed*: expresie jamaicană folosită pentru a refuza o invitație, aproximativ: „Nu, prefer să stau în pat". (n.tr.)

6

În căutarea lui Wendell

„Poate ar fi bine să discuți cu cineva“, sugerează Jen, la două săptămâni după despărțire. Tocmai m-a sunat la birou să vadă ce fac. „Trebuie să găsești un loc în care nu ești psihoterapeut.“ „Trebuie să te duci într-un loc în care să poți plânge în voie.“

Mă privesc în oglinda atârnată lângă ușa biroului meu, cea pe care o folosesc ca să mă asigur că nu am ruj pe dinți, înainte să chem un pacient din sala de așteptare, după o gustare scurtă între ședințe. Par normală, dar mă simt ametită și dezorientată. Mă descurc fără probleme cu pacienții – consultarea pacienților e o ușurare, un răgaz de 50 de minute de la propria viață –, dar în afara ședințelor, îmi pierd controlul. De fapt, cu fiecare zi care trece, am senzația că îmi e mai rău, nu mai bine.

Nu pot să dorm. Nu pot să mă concentrez. De la despărțire, mi-am uitat cardul de credit la un supermarket, am plecat de la benzinărie cu capacul de la rezervor atârnând și am căzut pe scările garajului de acasă, învinețindu-mi rău genunchiul. Mă doare pieptul ca și cum inima mi-ar fi fost strivită, deși știu că nu e așa, pentru că inima mea lucrează mai intens, bătând rapid fără încetare – un semn de anxietate. Mă obsedează starea de spirit a Iubitului, care îmi imaginez că e calm și împăcat, în timp ce eu stau pe jos în dormitor și îi duc dorul. Apoi mă gândesc obsesiv dacă într-adevăr îmi e dor de el – l-am cunoscut vreodată cu adevărat? Îmi e dor de el sau de imaginea pe care o am despre el?

Așadar, atunci când Jen spune că ar trebui să merg la un psihoterapeut, știu că are dreptate. Am nevoie de cineva care să mă ajute să trec peste această criză.

Dar la cine să merg?

E foarte complicat să găsești un psihoterapeut. Nu e ca și cum, să spunem, ai căuta un dentist bun, pentru că aproape oricine are nevoie de

un medic stomatolog. Dar un psihoterapeut? Gândește-te:

1. Dacă rogi pe cineva să-ți recomande un psihoterapeut, și persoana respectivă nu merge la un psihoterapeut, aceasta s-ar putea simți jignită că ai făcut acea presupunere. La fel, dacă rogi pe cineva să-ți recomande un psihoterapeut, și persoana respectivă *chiar* merge la psihoterapeut, aceasta ar putea fi supărată că lucrul acesta a fost atât de evident pentru tine. *Dintre toți cunoscuții ei*, s-ar mira persoana respectivă, *de ce s-a gândit să mă întrebe tocmai* pe mine?
2. Când te interesezi, riști ca persoana aceasta să te întrebe de ce vrei să mergi la un psihoterapeut. „Ce s-a întâmplat?“, „O problemă cu partenerul? Ești deprimată?“ Chiar dacă oamenii nu întreabă cu voce tare, de fiecare dată când te văd, se gândesc: *Ce s-a întâmplat? Nu merge ceva în căsătorie? Ești deprimată?*
3. Dacă prietena ta îți dă totuși numele psihoterapeutului ei, s-ar putea să fii nevoită să pui anumite limite în ceea ce privește lucrurile pe care le spui în cabinetul de psihoterapie. Dacă, de exemplu, prietena ta îi povestește acestui psihoterapeut un incident nu foarte flatant în care ești și tu implicată, iar tu povestești o versiune diferită a aceluiași eveniment – sau îl omiți complet –, psihoterapeutul te va vedea într-un mod în care tu nu ai ales să te prezinți. Dar nu ai cum să știi ce anume știe psihoterapeutul despre tine, pentru că acesta nu poate menționa nimic din ce s-a spus în cadrul altei ședințe.

Chiar și așa, recomandările prin viu grai sunt adesea un mod eficient de a găsi un psihoterapeut. Poți intra și pe un site specializat și să cauți printre profilurile din zona ta. Dar, indiferent cum faci asta, cu siguranță te vei întâlni cu câțiva înainte de a-l găsi pe cel potrivit. Este foarte important să rezonezi cu psihoterapeutul tău, lucru care nu se întâmplă și în cazul altor medici (așa cum a spus un alt psihoterapeut: „Nu e aceeași situație ca atunci când alegi un cardiolog bun, care te vede poate de două ori pe an și nu va afla niciodată despre nesiguranțele tale“). Multe studii arată că factorul *cel mai important* pentru succesul tratamentului tău este relația pe care o ai cu psihoterapeutul și „să te

simți înțeles de acesta“. Acest lucru e mai important decât pregătirea psihoterapeutului, tipul de psihoterapie pe care îl practică sau genul de problemă pe care o ai.

Dar, în ceea ce mă privește, există anumite limite în găsirea unui psihoterapeut. Pentru a evita o încălcare a eticii, cunoscută sub denumirea de relație duală, nu pot trata pe nimeni sau beneficia de tratament din partea nimănui aflat în cercul meu de apropiați – nu trebuie să fie un părinte al unui copil din clasa fiului meu, sora colegei mele, mama unui prieten sau vecinul meu. Relația în cabinetul de psihoterapie trebuie să fie de sine stătătoare, distinctă. Aceste reguli nu se aplică pentru alți medici. Poți juca tenis sau poți fi în clubul de lectură împreună cu chirurgul tău, cu dermatologul sau fizioterapeutul, dar nu cu psihologul.

Acest lucru îmi îngustează dramatic perspectiva. Sunt prietenă cu, trimit pacienți la, merg la conferințe sau mă asociez în alt mod cu numeroși psihoterapeuți din oraș. În plus, prietenii mei psihoterapeuți, cum e Jen, cunosc în mare măsură aceiași psihoterapeuți ca și mine. Chiar dacă Jen m-ar trimite la unul dintre colegii ei pe care nu-i cunosc, ar fi foarte ciudat, deoarece ea e prietenă cu psihoterapeutul – e prea aproape. Cât despre colegi? Iată care e problema: nu vreau să afle colegii mei că am nevoie urgent de psihoterapie. N-ar putea oare ezita, conștient sau nu, să-mi mai trimită pacienți?

Deși sunt înconjurată de psihoterapeuți, situația mea delicată îmi aduce în minte acel vers al lui Coleridge: „Apă, apă peste tot/ Nici o picătură de băut“.

Dar, până la sfârșitul zilei, îmi vine o idee.

Colega mea Caroline nu lucrează pe etajul meu, nici măcar în aceeași clădire cu mine. Nu îmi e prietenă, deși profesional suntem apropiate. Uneori, ne împărțim cazurile – eu văd un cuplu, iar ea îi vede individual pe membrii cuplului, sau invers. Am deplină încredere în orice recomandare mi-ar face.

O sun pe mobil la fără zece și răspunde.

– Bună, ce faci? întreabă.

– Foarte bine. Cât se poate *grozav*, repet cu entuziasm.

Nu menționez faptul că n-am dormit aproape deloc și nici nu am mâncat și că am o senzație de leșin. O întreb ce mai face, apoi trec direct la subiect.

– Am nevoie de o recomandare de un psihoterapeut, pentru un prieten.

Explic imediat că acest „prieten“ caută neapărat un bărbat psihoterapeut, ca să n-o fac pe Caroline să se întrebe de ce nu-l trimit pe prietenul meu la ea.

Prin telefon, aproape că aud cum i se învârt rotițele în cap. Cam trei sferturi dintre medicii care fac psihoterapie (spre deosebire de cercetare, testare psihologică sau gestionarea medicației) sunt femei, așa că îi va lua ceva să găsească un bărbat. Adaug că psihoterapeutul bărbat din departamentul meu, care din întâmplare este unul dintre cei mai talentați psihoterapeuți pe care îi cunosc, nu s-ar potrivi pentru acest prieten, pentru că acesta nu se simte confortabil să facă psihoterapie acolo, unde avem aceeași sală de așteptare.

– Hmm, spune Caroline. Să mă gândesc. Pacientul care dorește recomandarea e bărbat?

– Da, are patruzeci și ceva de ani, spun. Perfect funcțional.

Perfect funcțional este codul psihoterapeuților pentru „un pacient bun“, genul cu care majorității psihoterapeuților le face plăcere să lucreze, adesea pentru a compensa pacienții cu care de asemenea dorim să lucrăm, dar care sunt mai puțin funcționali. Pacienții perfect funcționali sunt cei care pot stabili relații, gestiona responsabilități de adult și au capacitate de introspecție. Genul care nu te sună în fiecare zi între ședințe pentru urgențe. Studiile arată, iar bunul-simț dictează că majoritatea psihoterapeuților preferă să lucreze cu pacienți volubili, motivați, deschiși și responsabili – aceștia sunt pacienții care fac progrese rapid. Includ partea cu perfect funcțional pentru Caroline, ca să poată lărgi aria psihoterapeuților care ar putea fi interesați de acest caz, și, în plus, mă consider relativ „perfect funcțională“. (Cel puțin eram, până de curând.)

– Cred că s-ar simți mai în largul lui cu un psihoterapeut bărbat, căsătorit, care are și copii, am adăugat.

Am făcut lucrul acesta tot cu un motiv. Știu că nu este o presupunere corectă, dar mă tem că o psihoterapeută ar putea fi predispusă să empatizeze cu mine după despărțire, iar un psihoterapeut bărbat necăsătorit, fără copii nu ar înțelege nuanțele părții cu copilul din această situație. Pe scurt, vreau să văd dacă un specialist bărbat, obiectiv, care are experiența directă a căsătoriei și copiilor – un bărbat exact ca Iubitul – va fi la fel de consternat ca mine în ceea ce privește comportamentul Iubitului, deoarece astfel voi ști că reacția mea este normală și că, până la urmă, nu am luat-o razna.

Da, am nevoie de obiectivitate, dar numai pentru că sunt convinsă că obiectivitatea îmi va da mie dreptate.

O aud pe Caroline tastând.

– Ce zici de... Nu, lasă, are o părere mult prea bună despre el, spune ea despre un psihoterapeut nenumit.

– Uite un coleg care era în grupul meu de consultații. Dar nu sunt sigură. E grozav. Foarte priceput. Întotdeauna are lucruri profunde de spus. Doar că...

Caroline ezită.

– Doar că?

– Este tot timpul foarte vesel. Pare... *nefiresc*. De ce naiba o fi așa fericit? Dar unor pacienți le place acest lucru. Crezi că prietenul tău s-ar împăca bine cu el?

– Categoric nu, spun. Și eu sunt suspicioasă când e vorba despre oameni exagerat de fericiți.

Apoi Caroline menționează un terapeut bun, pe care îl cunosc și eu relativ bine, așadar îi spun că nu ar fi potrivit pentru prietenul meu, deoarece există un *conflict* – formula folosită de psihoterapeuți pentru: „Lumile lor se ciocnesc, dar nu pot spune mai mult".

Aceasta reia căutarea, apoi se oprește.

– A, ia uite, e un psiholog pe care îl cheamă Wendell Bronson, spune Caroline. N-am mai vorbit cu el de ani de zile, dar am fost colegi de

facultate și este brici. Căsătorit, cu copii. Patruzeci și ceva de ani, sau cam așa, face asta de mult timp. Vrei datele lui de contact?

Îi răspund că le vreau, adică „prietenul meu“ vrea. Schimbăm câteva amabilități și apoi închidem.

În acest moment, ceea ce mi-a spus Caroline este tot ce știu despre Wendell. În plus, poți parca gratuit două ore pe strada care se află vizavi de biroul lui. Știu asta deoarece, după convorbire, Caroline mi-a trimis un mesaj cu datele lui de contact, și mi-am dat seama că locul în care merg la epilat este, din întâmplare, pe aceeași stradă (*Nu că voi mai avea nevoie de acele servicii în viitorul apropiat,* mă gândesc, iar asta mă face să plâng iar).

Reușesc să mă adun și formez numărul lui Wendell. Bineînțeles, intră mesageria vocală. Psihoterapeuții rareori răspund la telefonul de la birou, pentru ca pacienții să nu se simtă respinși dacă sună într-un moment de criză, iar psihoterapeutul lor are numai câteva minute între ședințe ca să vorbească cu ei. Telefoanele între colegi se fac pe mobil.

Aud un mesaj standard („Bună, ai sunat la cabinetul lui Wendell Bronson. Voi reveni cu un apel de luni până vineri, în timpul programului de lucru. Dacă este o urgență, te rog sună... “) și după semnal las un mesaj concis cu informațiile de care are nevoie un psihoterapeut – nume, două vorbe despre motivul pentru care l-am sunat și numărul de telefon la care pot fi contactată. Mă descurc bine până când, gândindu-mă că așa aș putea să reușesc să-l văd mai curând, adaug că și eu sunt psihoterapeut, dar îmi tremură vocea când rostesc cuvântul „psihoterapeut“. Rușinată, încerc să maschez totul cu un tușit și închid repede.

Când mă sună Wendell, o oră mai târziu, încerc să par cât se poate de adunată când îi explic că am nevoie doar de o mică gestionare a crizei, de câteva săptămâni pentru a „prelucra“ o despărțire neașteptată și apoi voi reveni pe linia de plutire. Am mai făcut psihoterapie, spun, așa că sunt „pregătită“. Nu râde la gluma mea, așa că sunt foarte sigură că nu are simțul umorului, dar nu contează, căci nu de simțul umorului am nevoie pentru gestionarea crizei.

Până la urmă, e vorba doar să mă pun din nou pe picioare.

Wendell spune cam cinci cuvinte în cursul întregii convorbiri. Folosesc inexact termenul *cuvinte,* pentru că e vorba mai curând de o serie de „aha“, înainte de a stabili o programare la ora nouă a doua zi dimineața. Accept și am încheiat discuția.

Deși Wendell nu a spus cine știe ce, discuția îmi oferă imediat o stare de ușurare. Știu că acesta este un efect placebo destul de des întâlnit: pacienții se simt adesea plini de speranță după ce au făcut prima programare, înainte să fi călcat măcar în cabinet. Și eu sunt la fel. *Mâine,* mă gândesc, *am să primesc ajutorul de care am nevoie. Da, acum sunt dată peste cap, pentru că totul a fost un șoc, dar în scurt timp am să pun lucrurile în ordine* (adică Wendell va confirma faptul că Iubitul este sociopat). *Când o să privesc în urmă, această despărțire va fi doar un impuls asupra vieții mele. Va fi o greșeală din care am învățat ceva, genul de greșeală pe care băiețelul meu o numește „un hopa-sus“.*[2]

În seara aceea, înainte să merg la culcare, adun lucrurile Iubitului – hainele lui, articolele de toaletă, racheta de tenis, cărțile și electronicele – și le ambalez într-o cutie pe care am să i-o dau. Scot din sertar pijamalele pe care mi le-a cumpărat și găsesc un post-it cu un mesaj amuzant, pe care Iubitul îl lipise de una dintre ele. Când l-a scris, mă întreb, știa deja că avea să plece?

La o întâlnire pe tema unui caz, la care am mers cu o săptămână înaintea despărțirii, un coleg a adus în discuție o pacientă care a aflat că soțul ei ducea o viață dublă. Nu numai că avea o relație de ani de zile, dar o lăsase pe femeia respectivă gravidă și aceasta urma să aibă un copil cu el. Când soția lui a aflat toate acestea (avusese el de gând să-i spună vreodată?), nu a mai știut cum să înțeleagă viața cu el. Amintirile ei erau reale? De exemplu, vacanța romantică – versiunea ei a excursiei era veridică sau era vreo ficțiune, dat fiind faptul că el avusese tot timpul legătura asta? Se simțea ca și cum i-ar fi fost furată căsnicia, dar și amintirile. La fel și atunci când Iubitul mi-a lăsat acel mesaj pe un post-it – chiar atunci când mi-a cumpărat pijamalele, își plănuia cumva în secret și viața liberă, fără copii? Mă enervez când privesc mesajul lui. *Mincinosule!*

Duc cutia afară, la mașină, și o pun pe scaunul din față, ca să nu uit să o las. Poate fac asta dimineața, în drum spre întâlnirea cu Wendell.

Abia aștept să-mi spună ce sociopat este Iubitul.

Beautiful Oops, o serie de cărți care încurajează cititorii să vadă greșelile ca pe niște oportunități, nu ca pe niște eșecuri. (n.red.)

7

Când începi să înțelegi

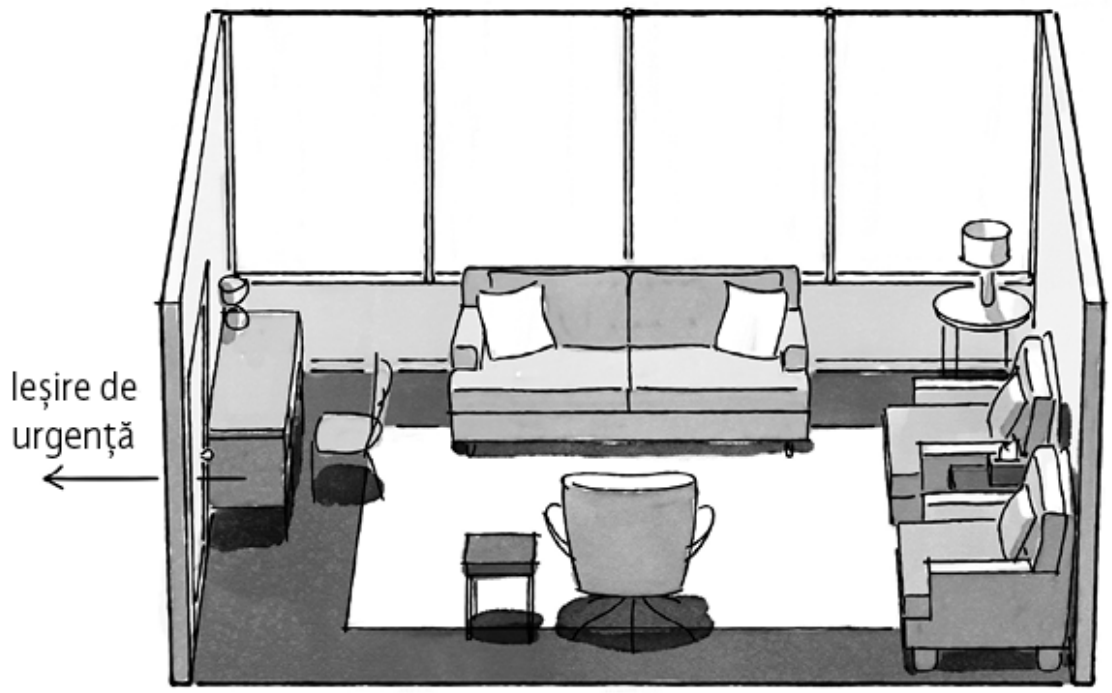
Stau în pragul ușii, în cabinetul lui Wendell, încercând să-mi dau seama unde să mă așez. Văd multe cabinete de psihoterapeuți în profesia mea – ale coordonatorilor în timpul cursurilor, ale colegilor pe care îi vizitez –, dar nu am văzut niciodată unul ca al lui Wendell.

Da, peste tot sunt obișnuitele diplome pe pereți și cărțile de psihoterapie pe rafturile bibliotecii și nici un obiect care ar putea da în vileag viața sa personală (nici un fel de fotografii de familie pe birou, de exemplu; doar un laptop). Dar în locul decorului standard, cu scaunul psihoterapeutului în mijlocul încăperii, cu spătarul spre perete (în cursul stagiului, am învățat să ne așezăm aproape de ușă, în caz că „lucrurile degenerează“ și avem nevoie de o ieșire de urgență), biroul lui Wendell are două canapele mari, pe peretele din partea cealaltă a ușii, aranjate în formă de L, cu o măsuță între ele – și nici un scaun pentru psihoterapeut.

Sunt derutată.

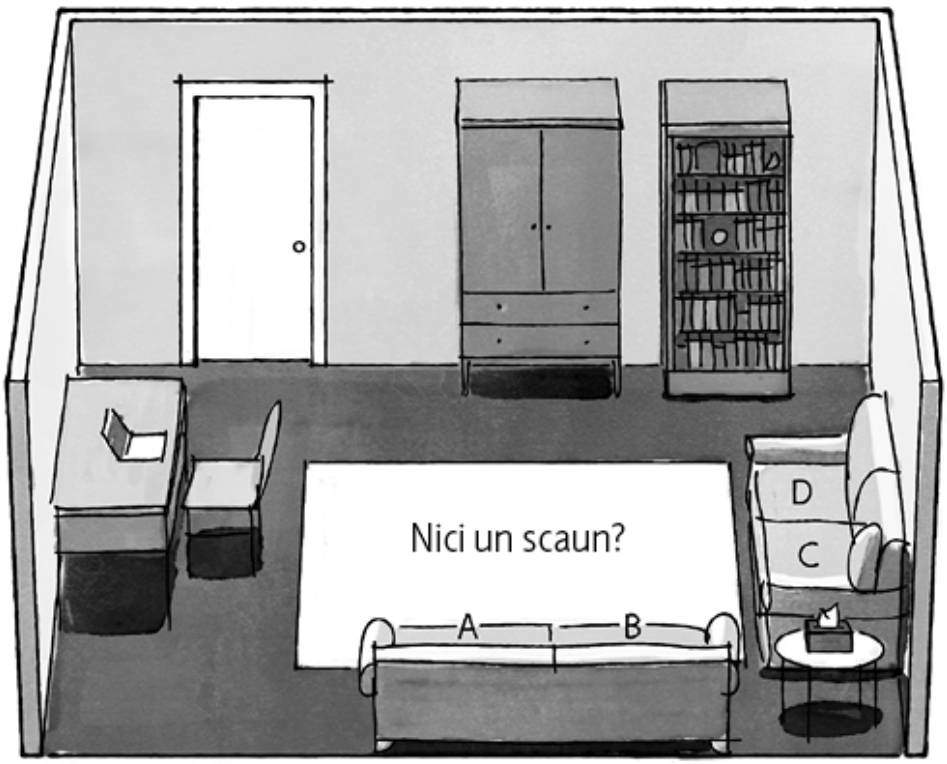
Iată o schiță a cabinetului meu:

Cabinetul meu



Și iată cabinetul lui Wendell:

Cabinetul lui Wendell



Wendell, care este foarte înalt și foarte slab, cu un început de chelie și poziția corpului ușor înclinată, specifică profesiei noastre, stă în picioare așteptând să mă așez. Presupun că nu vom sta amândoi pe aceeași canapea, dar pe care se așază el de obicei? Pe cea din dreapta ferestrei (ca să se salveze *pe acolo*, dacă lucrurile degenerează)? Sau pe cea de la perete? Decid să mă așez în dreptul ferestrei, poziția A, înainte să închidă ușa, să traverseze încăperea și să se relaxeze în poziția C.

În general, când văd un pacient nou, deschid conversația cu o introducere de genul: „Deci, spune-mi, ce te aduce astăzi aici?“

Însă Wendell nu spune nimic. Se uită doar la mine, cu ochii lui verzi întrebători. Poartă un fel de vestă tricotată, pantaloni sport și mocasini, de-ai zice că vine de la un casting pentru rolul de terapeut.

– Bună, spun.

– Bună, răspunde el.

Și așteaptă.

Trece cam un minut, ce pare mult mai mult decât în realitate, și încerc să-mi fac curaj pentru a expune clar situația cu Iubitul. Adevărul este că fiecare zi de la despărțire a fost mai rea decât seara despărțirii, pentru că acum simt un gol imens în viața mea. În ultimii anii, eu și Iubitul am ținut permanent legătura pe parcursul fiecărei zile, îmi spunea noapte bună de fiecare dată înainte de culcare. Acum ce face? Cum a fost ziua *lui*? Prezentarea de la birou a mers bine? Se gândește la mine? Sau se bucură că a spus adevărul și și-a luat o piatră de pe inimă, așa că acum poate căuta pe cineva fără copii? Îi simt lipsa în fiecare celulă a corpului, așa că în dimineața asta sunt deja distrusă când ajung la cabinetul lui Wendell, dar nu vreau ca asta să fie prima impresie pe care i-o fac.

Sau, ca să fiu cinstită, nici a doua sau a o suta impresie.

Un paradox interesant al procesului de psihoterapie: pentru a-și face meseria, psihoterapeutul încearcă să-i vadă pe pacienți așa cum sunt, iar asta înseamnă să le observe vulnerabilitățile și tiparele adânc înrădăcinate și frământările. Asta nu înseamnă că psihoterapeutul nu caută calitățile pacientului și încearcă să lucreze pornind de la acestea. Facem asta. Dar, în timp ce ne propunem să descoperim ceea ce nu

funcționează, pacienții încearcă să păstreze iluzia, ca să evite rușinea – ca să pară mai echilibrați decât sunt în realitate. Ambele părți au în vedere binele pacientului, dar adesea lucrează în dezacord în serviciul obiectivului comun.

Încercând să fiu pe cât de calmă se poate, încep să-i spun lui Wendell povestea Iubitului, dar aproape instantaneu demnitatea mea dispare și izbucnesc în plâns. Trec prin întreaga poveste cu toate detaliile, iar când am terminat, îmi acopăr fața cu mâinile, tremur toată și mă gândesc la ce mi-a spus Jen la telefon când m-a sunat ieri ca să vadă ce mai fac: „Trebuie să găsești un loc în care să nu fii psihoterapeut".

E cât se poate de clar că nu sunt psihoterapeut în momentul acesta. Argumentez de ce Iubitul trebuie blamat pentru tot ce s-a întâmplat: dacă nu ar fi fost atât de evitant (diagnosticul lui Jen), nu aș fi fost luată prin surprindere în așa măsură. Și adaug că probabil e un sociopat (citând-o din nou pe Jen; iată de ce psihoterapeuții nu pot merge la prietenii lor pentru psihoterapie), deoarece nu aveam nici cea mai vagă idee că asta simțea – era un actor foarte bun! Și chiar dacă nu este sociopat sută la sută, tot îi lipsesc câteva doage, pentru că cine ține ascuns un lucru atât de important, Dumnezeu știe de cât timp? Până la urmă, știu cum arată comunicarea normală, în special pentru că văd multe cupluri la cabinet și în afară de asta...

Ridic privirea și cred că-l văd pe Wendell încercând să nu zâmbească (parcă îmi și imaginez la ce se gândește: „Dementa asta e psihoterapeut... de cupluri?"), dar e greu de spus, pentru că nu văd prea bine. E ca și cum aș privi prin parbrizul unei mașini căreia nu-i merg ștergătoarele în timpul unei ploi torențiale. În mod bizar, mă simt ușurată că pot să plâng în fața altei persoane, chiar dacă persoana aceea este un străin care nu prea vorbește.

După câteva *mmm* empatice, Wendell pune o întrebare:

– Aceasta este o reacție tipică când te desparți de cineva?

Tonul lui este amabil, dar știu unde bate. Încearcă să determine ceea ce se cunoaște sub numele de stilul meu de atașament. Stilurile de

atașament se formează devreme în copilărie, pe baza interacțiunilor noastre cu cei care au grijă de noi. Stilurile de atașament sunt semnificative pentru că se reflectă și în relațiile adulților, influențând genurile de tipare pe care le aleg (stabile sau mai puțin stabile), cum se comportă în cursul unei relații (dornic de afecțiune, distant sau volatil) și cum tind să se sfârșească relațiile lor (nostalgic, amiabil sau cu un scandal imens). Vestea bună este că stilurile de atașament neadaptate pot fi modificate la vârsta adultă – aceasta, de fapt, reprezintă o mare parte a muncii în psihoterapie.

– Nu, nu este o reacție tipică, insist, ștergându-mi lacrimile cu mâneca.

I-am spus că am avut relații pe termen lung și că am trecut prin despărțiri, dar nu ca aceasta. Și, repet, singurul motiv pentru care am această reacție este că această despărțire a însemnat un mare șoc și este foarte neașteptată, iar ceea ce a făcut Iubitul nu este cel mai *derutant* și cel mai *bizar* și... LIPSIT DE ETICĂ lucru pe care îl poți face cuiva?

Sunt sigură că acest specialist căsătorit și cu copii îmi va spune imediat ceva care să mă încurajeze, despre cât de dureros este să fii luat prin surprindere, dar că pe termen lung, slavă Domnului că s-a întâmplat, pentru că am scăpat de un pericol, nu numai pentru mine, dar și pentru fiul meu. Mă așez mai bine pe canapea, respir adânc și aștept să vină validarea.

Dar Wendell nu-mi oferă așa ceva. Desigur, nu mă așteptam să-l facă pe Iubit gunoi, cum a făcut Allison; un psihoterapeut ar folosi un limbaj mai neutru, de exemplu: „Se pare că avea o mulțime de sentimente pe care nu ți le-a comunicat în mod direct“. Totuși, Wendell nu spune nimic.

Lacrimile încep să curgă iar, când, cu colțul ochiului, văd un obiect care zboară prin aer către mine. La început mi se pare că e o minge de fotbal și mă întreb dacă nu cumva am halucinații (deoarece nu m-am odihnit prea bine de la despărțire încoace), dar apoi realizez că este o cutie maro de șervețele – cea care era pe măsuța dintre canapele, lângă locul pe care nu m-am așezat. Instinctiv, ridic mâinile ca să o prind, dar ratez. Aterizează zgomotos pe perna de lângă mine și înșfac mai multe șervețele ca să îmi suflu nasul. Cutia pare să micșoreze spațiul dintre Wendell și mine, ca și

cum mi-ar fi aruncat un colac de salvare. De-a lungul anilor, le-am oferit pacienților cutii cu șervețele de nenumărate ori, dar uitasem cum acest gest simplu te poate face să te simți foarte ocrotit.

O expresie pe care am auzit-o în timpul masteratului îmi vine în minte: „Actul psihoterapeutic, nu cuvântul psihoterapeutic".

Iau mai multe șervețele și mă șterg la ochi. Wendell mă privește, așteptând.

Vorbesc în continuare despre Iubit și despre problemele lui de evitare, construind un caz pe baza detaliilor din trecutul lui, inclusiv modul în care se terminase căsătoria sa, care nu era diferit de cel în care se terminase relația noastră, din punctul de vedere al valorii șocului pentru soția și copiii săi. Îi spun lui Wendell tot ce știam despre problemele lui de evitare, fără să-mi dau seama că, fără intenție, ilustram evitarea *mea* a evitării lui – despre care se părea că știam destule.

Wendell își înclină ușor capul, cu un zâmbet întrebător pe față.

– E curios, nu-i așa, având în vedere tot ce știai deja despre trecutul lui, că este un șoc atât de mare pentru tine?

– Dar *este* un șoc, îi răspund. Nu a spus niciodată nimic despre faptul că nu-și dorea un copil în casă! De fapt, tocmai vorbise la Resurse umane, la el la firmă, ca să se asigure că îl putea trece pe fiul meu pe polița lui de asigurare după ce ne căsătoream!

Trec în revistă întreaga cronologie încă o dată, adăugând și alte dovezi în susținerea poveștii mele, când observ expresia confuză de pe fața lui Wendell.

– Știu că mă repet, spun. Dar trebuie să înțelegi, mă așteptam să ne petrecem tot restul vieții împreună. Așa trebuiau să evolueze lucrurile, iar acum totul s-a dus de râpă. Jumătate din viața mea s-a *dus* și n-am nici cea mai vagă idee ce se va întâmpla. Și dacă Iubitul a fost ultima persoană de care m-am îndrăgostit? Dacă a fost capătul de linie?

– Capătul de linie? întreabă entuziasmat Wendell.

– Da, capătul de linie, spun eu.

Wendell așteaptă să continuu, în schimb, mie mi se umplu din nou ochii de lacrimi. Nu hohotele disperate din ultima săptămână, ceva mai

calm și mai profund.

Mai liniștit.

– Știu că te simți ca și cum ai fost luată prin surprindere, spune Wendell. Dar mă mai interesează și altceva din ce ai spus. *Jumătate din viața ta s-a dus*. Poate ceea ce te doare nu este doar despărțirea, deși știu că această experiență este devastatoare.

Face o pauză, iar când vorbește din nou, tonul vocii e mai blând.

– Mă întreb dacă nu cumva suferi pentru ceva mai important decât pierderea iubitului tău.

Mă privește cu subînțeles, ca și cum ar fi spus ceva incredibil de important și profund, dar mie îmi vine să-i dau un pumn.

Ce de tâmpenii, mă gândesc. Pe bune? Eram în regulă – mai mult decât în regulă; mă simțeam *extraordinar* – înainte să apară această situație. Am un copil pe care îl ador mai mult decât orice pe lumea asta. Am o carieră de care sunt extrem de mulțumită. Am o familie care mă susține și prieteni incredibili, la care țin foarte mult și care, la rândul lor, țin la mine. Sunt recunoscătoare pentru viața asta... bine, *uneori* sunt recunoscătoare. În mod cert, *încerc* să fiu recunoscătoare. Iar acum sunt frustrată. Îl plătesc pe psihoterapeutul ăsta ca să mă ajute să gestionez această dureroasă despărțire și asta e tot ce poate el să-mi ofere?

Suferință pentru ceva mai important, pe dracu'.

Înainte să apuc să spun asta, observ că Wendell mă privește într-un mod în care nu sunt obișnuită să fiu privită. Ochii lui sunt ca niște magneți, și de fiecare dată când întorc privirea, par să mă găsească. Expresia lui este concentrată, dar blândă, o combinație între un bătrân înțelept și un animal împăiat, și transmite un mesaj: *Aici, în încăperea asta, eu te voi vedea mereu, iar tu vei încerca să te ascunzi, însă eu tot am să te văd, iar asta o să fie în regulă*.

Dar nu pentru asta am venit. Așa cum i-am spus lui Wendell când am sunat pentru programare, am nevoie de o oarecare gestionare a crizei.

– În realitate mă aflu aici pentru a depăși această despărțire, spun eu. Am senzația că mă învârt într-un cerc și nu reușesc să ies din el, acesta este motivul pentru care sunt aici – să găsesc o cale de ieșire.

– Ok, spune Wendell, retrăgându-se elegant. Ajută-mă să înțeleg mai multe lucruri despre relație.

Încearcă să stabilească ceea ce se numește alianță terapeutică, o încredere care trebuie construită, înainte de a începe. La primele ședințe, este întotdeauna mai important pentru pacienți să se simtă ascultați și înțeleși, înainte de a obține o cunoaștere interioară sau de a face schimbări.

Ușurată, revin la povestea despre Iubit, reluând întreaga situație.

Însă, la fel ca orice psihoterapeut, el știe că situația pentru care se prezintă un pacient la cabinet, problema cu care vine acesta, este adesea doar un aspect al unei probleme mai mari, dacă nu chiar o pistă cu totul falsă. Știe că majoritatea oamenilor se pricep extraordinar de bine să găsească modalități de a filtra lucrurile la care nu vor să se gândească, să folosească moduri de distragere a atenției și mecanisme de apărare, ca să țină la distanță sentimentele amenințătoare. Știe că emoțiile pe care le dai la o parte nu fac decât să devină mai puternice, dar că înainte de a distruge mecanismul defensiv al unei persoane – fie că acel mecanism de apărare este obsesia pentru o altă persoană sau faptul că treci cu vederea ceea ce este chiar în fața ta –, el trebuie să ajute pacientul să înlocuiască acest mecanism de apărare cu altceva, astfel încât să nu lase persoana rănită și expusă, fără nici un fel de protecție. Așa cum implică sintagma, *sistemele de apărare* au un scop util. Îi protejează pe oameni de suferință... până când nu mai au nevoie de ele.

La această stare de omitere încearcă psihoterapeuții să lucreze.

Între timp, înapoi pe canapeaua mea, strângând în mână cutia cu șervețele. Și o parte din mine știe ceva. Oricât de mult mi-aș dori validarea, undeva înăuntru, știu că *tâmpeniile* lui Wendell sunt *exact* lucrul pentru care îl plătesc, pentru că dacă vreau pur și simplu să mă plâng de Iubit, pot face lucrul acesta gratis, cu familia și prietenii (cel puțin, până când își pierd răbdarea). Știu că adesea oamenii creează narațiuni imperfecte, ca să se simtă mai bine pe moment, deși, în timp, asta îi face să se simtă mai rău – și că uneori au nevoie de altcineva ca să citească printre rânduri.

Dar mai știu ceva: Iubitul este *un nenorocit, un sociopat egoist*.

Mă aflu în spațiul acela dintre a ști și a nu ști.

– Asta e tot ce am putut face pentru azi, spune Wendell.

Urmărindu-i privirea, observ pentru prima dată în spatele meu ceasul de pe pervaz. Își ridică brațele și se plesnește de două ori zgomotos peste picioare, ca și cum ar puncta sfârșitul ședinței, un gest pe care voi ajunge curând să-l recunosc ca fiind semnalul de încheiere a ședinței, care îi poartă semnătura. Apoi se ridică și mă conduce la ușă.

Îmi spune să-l anunț dacă vreau să revin miercurea următoare. Mă gândesc la săptămâna care mă așteaptă, la golul care înainte era ocupat de Iubit și de confortul, așa cum spunea Jen, de a avea un loc în care să mă pierd total.

– Trece-mă listă, îi răspund.

Traversez strada către parcarea unde-mi lăsam mașina când mergeam la cosmetică și mă simt mai ușoară, dar în același timp îmi vine să vomit. Un coordonator a asemănat odată mersul la psihoterapeut cu recuperarea fizică. Poate fi dificilă și produce durere, iar starea ta se poate înrăutăți înainte de a se ameliora, dar dacă mergi constant și lucrezi serios cât ești acolo, îți rezolvi problema și funcționezi mult mai bine.

Îmi verific telefonul.

Am primit un mesaj de la Allison („Nu uita, e un gunoi!“), un e-mail de la o pacientă care dorește să-și schimbe programarea și un mesaj vocal de la mama, care întreba dacă sunt bine.

Nici un mesaj de la Iubit. Încă sper că o să sune. Nu înțeleg cum ar putea să-i fie lui bine, când eu sufăr atât de tare. Cel puțin, părea să fie foarte bine azi-dimineață, când am stabilit detaliile pentru returnarea lucrurilor lui. Depășise tristețea de luni bune, știind că în cele din urmă avea să pună punct lucrurilor? În cazul acesta, cum ar fi putut să vorbească încontinuu despre viitorul nostru împreună? Cum a putut să trimită e-mailuri cu *te iubesc*, cu numai câteva ore înainte de ceea ce avea să devină ultima noastră conversație, la începutul căreia făceam planuri pentru weekend? (Oare s-a dus să vadă filmul? Sunt curioasă.)

În drum spre cabinet, încep să mă frământ din nou. Până când parchez mașina în garajul clădirii unde am biroul, mă gândesc la faptul că nu numai că Iubitul mi-a risipit doi ani din viață, dar acum va trebui să fac față și consecințelor mergând la psihoterapeut, și nu am timp de așa ceva, căci am trecut deja de 40 de ani și jumătate din viața mea s-a dus și... o, Doamne, exclam din nou: *Jumătate din viața mea s-a dus*. Nu am mai spus asta niciodată până acum, nici mie, nici altcuiva. De ce îmi tot apare în minte?

Suferi pentru ceva mai important, spusese Wendell.

Dar uit de toate astea, imediat ce pășesc în liftul de la muncă.

8

Rosie

– Ei bine, e oficial, spune John după ce-și scoate picioarele din pantofi și se așază turcește pe canapea. Sunt înconjurat de idioți.

Telefonul începe să-i vibreze. În timp ce întinde mâna după el, eu ridic din sprâncene. Ca răspuns, John îmi arată cât e de exasperat dând afectat ochii peste cap.

Este a patra noastră ședință și am început deja să-mi formez o primă impresie. Am sentimentul că, în ciuda tuturor oamenilor care îl înconjoară, John este foarte izolat – și că lucrul acesta este intenționat. Ceva în viața lui a făcut ca apropierea să pară periculoasă, atât de periculoasă, încât face tot ce îi stă în putință ca să o împiedice. Arsenalul lui este eficient: mă insultă, face divagații ample, schimbă brusc subiectul și mă întrerupe ori de câte ori încerc să vorbesc. Dar dacă nu reușesc să trec de mecanismul lui de apărare, nu avem nici o șansă să facem progrese.

Unul dintre mecanismele lui de apărare este telefonul.

Săptămâna trecută, John a început să dea mesaje în timpul ședinței. I-am atras atenția că mă simt ignorată când trimite mesaje. Asta înseamnă să lucrezi în prezent. În loc să te concentrezi asupra poveștilor din lumea exterioară ale unui pacient, prezentul are legătură cu ceea ce se întâmplă în încăpere. Poți fi sigur că lucrurile pe care un pacient le face cu psihoterapeutul său le face și cu alții, și doream ca John să înceapă să vadă impactul pe care îl avea asupra altora. Știu că riscam să forțez prea mult lucrurile de la început, dar mi-am amintit un detaliu despre experiența lui anterioară cu psihoterapia: durase doar trei ședințe, exact punctul în care ne aflam noi acum. Nu știam cât voi mai lucra cu el.

Îmi închipuiam că John renunțase la psihoterapeutul anterior din două motive: fie acesta nu i-a cerut detalii despre toate povestirile pe care i le-a

spus, iar asta îi face pe pacienți să se simtă nesiguri, precum niște copii ai căror părinți nu-i trag la răspundere; fie l-a ascultat, dar a trecut prea repede peste ele și a făcut aceeași greșeală pe care era să o fac și eu. Eram dispusă totuși să îmi asum riscul. Doream ca John să se simtă confortabil la ședințele de psihoterapie, dar nu atât de confortabil încât să nu fac nimic pentru el.

Mai ales că nu doream să cad în capcana pe care budiștii o numesc *compasiune idioată* – o expresie foarte potrivită, având în vedere modul în care John vedea lumea. În cazul acestui tip de compasiune, eviți să tulburi prea mult apele, pentru a menaja sentimentele oamenilor, deși e necesar să faci asta, iar compasiunea ta sfârșește prin a face mai rău decât onestitatea ta. Oamenii fac asta cu adolescenții, soții, cei cu vicii, chiar și cu propria persoană. Este opusul *compasiunii înțelepte*, care înseamnă să îți pese de o persoană, dar să-i spui adevărul, atunci când e nevoie.

– Știi, John, îi spusesem și săptămâna anterioară, în timp ce el continua să scrie mesaje pe telefon, sunt curioasă dacă ai vreo reacție la faptul că mă simt ignorată când faci asta.

A ridicat un deget – stai puțin –, dar a continuat să scrie. Când a terminat, a ridicat ochii spre mine.

– Scuze, ce spuneam?

Mi-a plăcut la nebunie. Nu „ce *spuneai*“ ci „ce *spuneam*“.

– Păi..., încep eu, dar primește din nou un mesaj și o ia de la capăt.

– Vezi, asta spuneam, bombănește nemulțumit. Nu pot delega nimic dacă vreau ca lucrurile să fie făcute cum trebuie. O secundă.

După mesajele care tot veneau, părea să discute cu mai multe persoane. Mă întrebam dacă nu repetam o scenă pe care o juca și cu soția lui.

Margo: Fii atent la mine!

John: La cine, la tine?

Era cât se poate de enervant. Ce să fac cu această stare de iritare? Puteam să stau și să aștept (și să mă enervez și mai mult) sau puteam face altceva.

M-am ridicat, m-am dus la birou, m-am uitat printr-un dosar, m-am uitat în telefon, m-am întors la scaunul meu și am început să scriu un

mesaj.

Sunt eu, psihoterapeutul tău. Sunt aici.

John a primit mesajul meu pe telefon. L-am privit citind textul, surprins.

– Dumnezeule mare! Acum îmi trimiți mesaje?

Am zâmbit.

– Voiam să fii atent la mine.

– Sunt atent la tine, a spus, dar a continuat să scrie mesaje.

Am senzația că nu ești atent la mine.
Mă simt ignorată și oarecum jignită.

Primește alt mesaj.

John a oftat dramatic, apoi și-a reluat scrisul.

Și nu cred că te pot ajuta dacă nu ne acordăm reciproc atenție.
Prin urmare, dacă vrei să mai lucrăm împreună, am să te rog să nu mai folosești telefonul aici.

Încă unul.

– Ce? a spus John, ridicând privirea spre mine. Îmi interzici să folosesc telefonul? Ca și cum aș fi în avion? Nu poți face asta. Este ședința *mea*!

Am ridicat din umeri.

– Nu vreau să-ți irosesc timpul.

Nu i-am spus lui John că ședințele noastre nu sunt, de fapt, numai ale lui. Fiecare ședință de psihoterapie aparține atât pacientului, cât și psihoterapeutului, înseamnă interacțiunea dintre ei. Psihanalistul Harry Stack Sullivan a fost cel care, la începutul secolului XX, a creat o teorie a psihiatriei bazată pe relațiile interpersonale. Delimitându-se de poziția lui Freud, conform căruia tulburările mentale aveau origini *intrapsihice* (însemnând „în mintea unei persoane“), Sullivan credea că problemele noastre sunt *interacționale* (în sensul de „relaționale“). A ajuns până-ntr-acolo încât a afirmat: „Un clinician cu experiență se poartă la fel și în propria sufragerie, și în cabinetul de psihoterapie“. Nu putem să-i

învățăm pe pacienți să relaționeze cu ceilalți, dacă noi nu facem asta cu ei.

John a primit din nou un mesaj, dar de data aceasta nu eram eu. A privit undeva între mine și telefon, gândindu-se. În el se dădea o luptă interioară, iar eu nu făceam decât să aștept ce urma. Eram aproape pregătită să-l văd ridicându-se și plecând, dar, în același timp, știam că dacă nu ar fi vrut să fie aici, nu ar fi venit. Indiferent dacă înțelegea sau nu, se alegea cu ceva din asta. Eram probabil singura persoană din viața lui în acest moment care avea să-l asculte.

– O, pentru Dumnezeu! a spus aruncându-și telefonul pe scaunul din partea cealaltă a încăperii. Foarte bine, las *nenorocitul de telefon*.

Apoi a schimbat subiectul.

Mă așteptam la furie din partea lui, dar pentru o clipă mi s-a părut că i se umeziseră ochii. Să fi fost tristețe? Sau era o reflexie de la soarele care se revărsa prin fereastră? M-am gândit să întreb, dar nu mai rămăsese decât un minut din ședință, o perioadă rezervată de obicei „reasamblării" pacientului, nu „demontării". Am decis să păstrez asta pentru un moment mai potrivit.

Ca un miner care zărește o bucățică de aur, am bănuit că descoperisem ceva.

Astăzi, cu mare efort, John se oprește în timp ce întindea mâna spre telefon, lăsându-l să vibreze, și își continuă povestea despre cum este, în mod oficial, înconjurat de idioți.

– Chiar și Rosie se poartă ca o idioată, spune.

Sunt surprinsă să-l aud vorbind așa despre fiica lui, care are patru ani.

– Îi spun să nu se apropie de laptopul meu, și ea ce face? Sare pe pat, ceea ce e în regulă, dar nu e în regulă să sară *pe laptopul* care este pe pat. Idioata! Și apoi, chiar în momentul în care am strigat „Nu!", ea face pipi pe pat. A distrus salteaua. Nu a mai făcut asta de când era mică de tot.

Povestea aceasta mă îngrijorează. Există un mit cum că psihoterapeuții sunt pregătiți să fie neutri, dar cum am putea face asta? Suntem oameni, nu roboți. De fapt, în loc să fim neutri, noi, psihoterapeuții, ne străduim

să ne surprindem sentimentele și prejudecățile și opiniile cât se poate de lipsite de neutralitate (ceea ce numim *contratransferență*), astfel încât să putem face un pas în spate și să înțelegem ce să facem cu ele. Ne folosim, mai curând decât să ne suprimăm, sentimentele pentru a ne ajuta să ghidăm tratamentul. Iar această poveste despre Rosie mă irită. Mulți părinți au țipat la copii în momentele lor mai puțin bune, dar mă întreb cum o fi relația lui John cu fiica sa. Când lucrez cu cuplurile la empatie, spun adesea: „Înainte de a vorbi, pune-ți întrebarea: *Cum i se va părea acest lucru persoanei cu care vorbesc?*“ Încerc să țin minte lucrul acesta ca să i-l spun lui John într-o zi.

– Pare foarte frustrant, spun. Crezi că e posibil să o fi speriat? O voce puternică te poate speria.

– Nu, țip la ea tot timpul, spune. Cu cât mai tare, cu atât mai bine. Singurul mod prin care pot să o fac să asculte.

– Singurul mod? întreb.

– Păi, când era mai mică, ieșeam afară și mă jucam cu ea, ca să-și mai consume din energie. Uneori, nu-i trebuia decât să fie afară. Dar în ultima vreme, e o pacoste. A încercat chiar să mă muște.

– De ce?

– Voia să se joace cu mine, dar... aa, o să-ți placă asta.

Știu ce urmează.

– Scriam un mesaj, așa că a trebuit să aștepte și au apucat-o dracii. Margo era plecată din oraș și Rosie stătea cu Danny a ei și...

– Amintește-mi, te rog, cine e Danny?

– Danny! Știi, o bonă pentru cățel?

Îl privesc fără să înțeleg.

– Cineva care stă cu câinele cât lipsesc stăpânii. O bonă pentru câine. O danny[3].

– A, deci Rosie este câinele tău, spun.

– Păi, de cine naiba *credeai* că vorbesc?

– Credeam că pe fiica ta o cheamă...

– Ruby, spune. Micuța e Ruby. Nu era *evident* că vorbeam despre câine aici?

Oftează și clatină din cap, ca și cum aș fi cea mai mare idioată din regatul său de idioți.

Nu mai pomenise niciodată că are câine. Faptul că am reținut prima literă a numelui fiicei sale, pe care a pomenit-o doar în trecere acum două ședințe, mi se pare o reușită. Dar mai mult decât pretențiile lui John, ceea ce mă surprinde este că îmi arată o parte mai blândă, pe care nu o văzusem până atunci.

– Chiar o iubești, spun.

– Sigur că o iubesc. E fiica mea.

– Nu, pe Rosie, vreau să spun. Ții mult la ea.

Încerc să stabilesc o legătură cu el, să-l fac cumva să-și arate emoțiile, care știu că există, dar sunt atrofiate, ca un mușchi neglijat.

Face un semn de parcă m-ar îndepărta cu mâna. „E un câine."

– Ce fel de câine e?

Fața i se luminează.

– O corcitură. E un câine de la adăpost. Era ca vai de ea când am luat-o, din cauza idioților care *ar fi trebuit* să aibă grijă de ea, dar acum e… îți arăt o poză dacă mă lași să folosesc nenorocitul ăla de telefon.

Am aprobat din cap. Zâmbește, uitându-se printre poze.

– Caut una bună, spune. Ca să-ți dai seama cât de scumpă e.

Cu fiecare fotografie, zâmbește și mai fericit, și îi zăresc din nou dantura perfectă.

– Uite-o! spune mândru, întinzându-mi telefonul. Întâmplător, iubesc câinii, dar Rosie, draga de ea, este unul dintre cei mai urâți câini pe care i-am văzut vreodată. Are maxilarele deformate, ochii inegali, multe porțiuni fără blană și nu are coadă. John radiază în continuare, topit după ea.

– Îmi dau seama cât de mult o iubești, spun, dându-i telefonul înapoi.

– Nu o *iubesc*. E un nenorocit de câine.

Zici că e un puști de-a cincea, care nu recunoaște că s-a îndrăgostit de o colegă de clasă.

– A, spun încetișor. După felul în care vorbești despre ea, se simte multă dragoste acolo.

– Vrei să nu mai spui asta?

Are un ton iritat, dar văd durerea în ochii lui. Mă gândesc la ședința anterioară – ceva legat de iubire sau de afecțiune îi provoacă probabil durere. Dacă era alt pacient, l-aș fi întrebat de ce îl supără atât de tare ceea ce spun. Dar știu că John va evita subiectul și se va contrazice cu mine pe tema iubirii lui față de câine. În schimb, îi spun:

– Majoritatea oamenilor care au animale de companie țin foarte mult la ele.

Cobor tonul vocii, astfel încât să fie nevoit să se aplece spre mine ca să mă audă. Specialiștii în neuroștiințe au descoperit că oamenii au celule nervoase numite neuroni-oglindă, care îi fac să imite alte comportamente, și, atunci când sunt într-o stare emoțională accentuată, o voce liniștitoare calmează sistemul nervos și îi ajută să rămână prezenți.

– Nu contează dacă e vorba de iubire sau de altceva.

– E o conversație ridicolă, spune John.

Privește în jos, dar îmi dau seama că am toată atenția lui.

– Ai pomenit-o pe Rosie cu un motiv astăzi. E importantă pentru tine, iar în momentul de față te îngrijorează comportamentul ei – pentru că îți pasă de ea.

– Oamenii sunt importanți pentru mine, spune John. Soția mea, copiii mei. *Oamenii*.

Aruncă o privire către telefon, care vibrează din nou. Dar nu-i urmăresc privirea, sunt atentă la el, încercând să mențin contactul vizual, astfel încât să nu se retragă de fiecare dată când apare un sentiment nedorit și să devină indiferent. Oamenii confundă adesea indiferența cu lipsa totală de importanță, dar indiferența nu înseamnă lipsa sentimentelor; este o reacție la sentimentul de a fi copleșit de prea multe sentimente.

John își întoarce privirea de la telefon înapoi la mine.

– Știi ce îmi place la Rosie? spune John. E singura care nu îmi cere nimic. Singura care nu este, într-un fel sau altul, dezamăgită de mine – sau cel puțin nu era înainte să mă muște! Cui nu i-ar plăcea așa ceva?

Râde zgomotos, ca și cum am fi la bar și tocmai ar fi făcut o glumă foarte amuzantă. Încerc să vorbesc despre dezamăgire – cine e dezamăgit

de el și de ce? –, dar pretinde că a glumit și nu mă prind la glume. Și, deși nu ajungem nicăieri cu asta pe ziua de azi, știm amândoi ce mi-a spus: că are o inimă sub acest aspect dur și capacitatea de a iubi.

Pentru început, am aflat că adoră câinele acela hidos.

Joc de cuvinte în engleză: *dog* și *nanny* (n.tr.)

9

Instantanee

Cei care vin la psihoterapie prezintă diverse instantanee despre ei și, pornind de la ele, psihoterapeutul trebuie să extrapoleze. În general, pacienții ajung la cabinet, dacă nu în cea mai proastă stare, atunci în mod sigur nu în cea mai bună. Ei pot fi deznădăjduiți sau defensivi, confuzi sau haotici. În general, nu au o stare de spirit foarte bună.

Așa că se așază pe canapeaua psihoterapeutului și așteaptă nerăbdători să găsească puțină înțelegere și, în cele din urmă (dar preferabil imediat), o soluție. Dar psihoterapeuții nu au o soluție imediat, pentru că aceste persoane sunt total străine pentru noi. Avem nevoie de timp ca să ne familiarizăm cu speranțele și visurile lor, cu sentimentele și tiparele lor comportamentale, uneori mai profund decât au făcut-o ele însele vreodată. Dacă ceea ce le supără durează de la naștere până în ziua în care sosesc la cabinetul nostru sau dacă se confruntă cu o problemă de mai multe luni, este firesc să aibă nevoie de mai mult de două–trei ședințe a câte 50 de minute pentru a ajunge la vindecarea dorită.

Dar când oamenii sunt la limită, vor ca psihoterapeuții lor, acești profesioniști, să *facă* ceva. Deși pacienții se așteaptă ca noi să avem răbdare, s-ar putea ca ei înșiși să nu fie prea răbdători. Pretențiile lor pot fi directe sau tacite și – mai ales la început – pot fi o presiune mare pentru psihoterapeuți.

De ce am alege o profesie care ne obligă să întâlnim oameni nefericiți, supărați, neplăcuți, care nu-și dau seama ce e cu ei, și stăm alături de aceștia, unul după altul, singuri într-o încăpere? Răspunsul este următorul: fiindcă psihoterapeuții știu că la început fiecare pacient este pur și simplu un instantaneu, o persoană surprinsă într-un anumit moment. E ca o fotografie pe care ți-a făcut-o cineva dintr-un unghi nepotrivit și cu o expresie acră pe față. Ar putea fi și o fotografie în care

radiezi, o fotografie când deschideai un cadou sau râdeai cu persoana iubită. Ambele te reprezintă în acea fracțiune de timp, dar nici una nu te reprezintă în totalitate.

Așa că psihoterapeuții ascultă, sugerează, impulsionează, ghidează și din când în când îi flatează pe pacienți, pentru a aduce în prim-plan alte instantanee, pentru a schimba experiența acestora referitoare la ceea ce se întâmplă în interiorul lor și în jur. Căutăm printre instantanee, și în scurt timp devine evident că aceste imagini aparent discrete se învârt toate în jurul unei teme comune, una care e posibil să nu fi fost în atenția pacientului când a decis să vină la cabinet.

Unele instantanee sunt deconcertante și, aruncând o privire, realizez că avem cu toții o latură întunecată. Altele sunt neclare. Uneori, oamenii nu-și amintesc clar evenimente sau conversații, dar își amintesc cu multă acuratețe cum s-au simțit în urma unei experiențe. Psihoterapeuții trebuie să fie cei care interpretează aceste instantanee neclare, conștienți de faptul că pacienții *au nevoie* de o oarecare imprecizie, pentru că acele prime instantanee îi ajută să atenueze sentimentele dureroase care le-ar putea invada teritoriul interior liniștit. Cu timpul, aceștia află că nu sunt în război, până la urmă, că drumul către pace presupune un armistițiu cu ei înșiși.

Și acesta este motivul pentru care, atunci când oamenii vin pentru prima dată, ni-i imaginăm în viitor. Nu facem lucrul acesta numai în prima zi, ci la fiecare ședință, pentru că imaginea aceea ne permite să avem în locul lor speranța pe care ei înșiși încă nu o pot gestiona și ne arată cum se desfășoară tratamentul.

Am auzit odată o descriere a creativității ca fiind capacitatea de a sesiza esența unui anumit lucru și esența unui alt lucru complet diferit și să le combini între ele, pentru a crea un lucru cu totul nou. Și psihoterapeuții fac lucrul acesta. Luăm esența primului instantaneu și esența unui instantaneu imaginat și le îmbinăm, pentru a crea unul cu totul nou.

Am lucrul acesta în minte de fiecare dată când cunosc un pacient nou.

Sper că și Wendell face asta, deoarece, în acele prime ședințe, instantaneele cu mine sunt, mă rog, nu prea flatante.

10

Viitorul reprezintă și prezentul

Astăzi am ajuns mai devreme la programare, așa că mă așez în sala de așteptare a lui Wendell și arunc o privire în jur. Se pare că sala de așteptare este la fel de neobișnuită precum cabinetul lui. În locul mobilei cu aspect profesional și al obișnuitelor obiecte de artă – un poster înrămat, cu o pictură abstractă; poate o mască africană –, estetica de aici face parte din categoria „lucruri moștenite de la bunica". Se simte chiar și un miros de vechi, ca să fie în ton cu totul. Într-un colț sunt două scaune de sufragerie uzate, cu spătar înalt, tapițate cu o stofă demodată având un model auriu, o carpetă la fel de uzată și demodată așezată deasupra covorului bej care ocupă toată camera și un bufet acoperit cu o față de masă pătată, din dantelă, peste care sunt puse milieuri – milieuri! – și o vază cu flori artificiale. Pe jos, între scaune, se află un generator de sunete, iar în fața scaunelor, în locul măsuței de cafea, se află o măsuță care a fost probabil folosită și într-o cameră de zi, acum ciobită și scrijelită și acoperită cu un teanc de reviste. Un paravan rabatabil din hârtie maschează această zonă de așteptare de porțiunea către sau dinspre cabinetul lui Wendell, astfel încât pacienții să aibă o oarecare intimitate, dar tot se vede destul de clar printre balamalele de la ușă.

Știu că nu am venit pentru decor, dar nu pot să nu mă întreb: „Poate cineva cu gusturi atât de îndoielnice să mă ajute? Să fie o reflectare a modului său de gândire?" (O cunoștință mi-a spus că a fost foarte distrasă de tablourile strâmbe din cabinetul psihoterapeutului său; de ce naiba nu le îndrepta?)

Vreo cinci minute, privesc în grabă copertele revistelor – *Time*, *Parents*, *Vanity Fair* –, apoi ușa cabinetului se deschide și iese o femeie. Trece în goană pe lângă paravan, dar îmi dau seama în fracțiunea aceea de

secundă că e frumoasă, bine îmbrăcată și înlăcrimată. Apoi Wendell apare în zona de așteptare.

„Vin într-un minut“, spune, și pornește spre coridor, probabil la toaletă.

În timp ce aștept, mă întreb oare din ce cauză plângea femeia aceea frumoasă.

Când se întoarce, Wendell îmi face semn să intru. Merg direct la poziția A, din dreptul ferestrei, el la C, lângă măsuță, și îi dau drumul imediat.

– Bla-bla-bla-bla, încep eu. Și dacă poți crede *asta*, a spus Iubitul, „bla-bla-bla-bla-bla“, așa că eu am spus: „Păi, bla-bla-bla?“

Sau, cel puțin, așa cred eu că aude Wendell mesajul meu. O țin așa o vreme. Am adus pagini cu note pentru ședința asta, numerotate, adnotate și în ordine cronologică, exact cum organizam interviurile pe care le făceam ca jurnalist, înainte de a deveni psihoterapeut.

Îi mărturisesc lui Wendell că am cedat și l-am sunat pe Iubit, însă n-a răspuns și a lăsat să intre căsuța vocală. Umilită, a trebuit să aștept o zi întreagă să mă sune înapoi, conștientizând în tot acest timp că ultimul lucru pe care dorește cineva să-l facă este să vorbească cu persoana de care tocmai s-a despărțit, dar care își dorește în continuare să fiți împreună.

– Ai să mă întrebi probabil ce voiam să obțin sunându-l, spun eu, anticipând următoarea lui întrebare.

Wendell ridică sprânceana dreaptă – de fiecare dată sprânceana dreaptă, observ, și mă întreb cum reușește –, dar, înainte să răspundă, continuu povestea. În primul rând, explic eu, voiam ca Iubitul să-mi spună că îi este dor de mine și că totul a fost o mare greșeală. Dar, lăsând la o parte acea „posibilitate puțin probabilă“ (adăugată astfel încât Wendell să știe că am discernământ, chiar dacă am crezut că Iubitul *avea să-mi spună* că s-a răzgândit), doream să mă lămuresc cum ajunsesem în acest punct. Dacă reușeam să primesc un răspuns la întrebarea mea, nu aș mai fi derulat la nesfârșit în minte despărțirea. Și, de aceea, îi spun lui Wendell că l-am supus pe Iubit unui interogatoriu de mai multe ore –

vreau să spun, unei *conversații* –, pe parcursul căruia am încercat să rezolv misterul motivului ce a dus la despărțirea noastră neașteptată.

– Apoi el îmi spune: „Prezența unui copil te limitează și îți distrage atenția", continuu, citând cuvânt cu cuvânt ceea ce spusese Iubitul. „Niciodată nu petrec suficient timp numai cu tine. Și mi-am dat seama că, indiferent cât de grozav este copilul, niciodată nu voi putea să locuiesc cu un copil care nu este al meu". Așa că i-am spus: „De ce mi-ai ascuns toate astea?" Răspunsul lui a fost următorul: „Pentru că trebuia să mă lămuresc înainte de a spune ceva". Apoi am spus: „Dar nu crezi că am fi putut *discuta* lucrul ăsta?" Iar el a spus: „Ce e de discutat? Este ceva dual. Fie puteam să trăiesc în preajma unui copil, fie nu, și numai eu puteam să-mi dau seama de asta". Și exact când creierul era gata să-mi explodeze, spune: „Te iubesc cu adevărat, dar iubirea nu învinge totul".

– Dual! îi spun lui Wendell, scuturând foile în aer. Am să pun un asterisc alături de acest cuvânt în notele mele. *Dual!* Dacă e așa de *dual*, atunci de ce ai intrat în situația asta *dual*ă?

Sunt insuportabilă și știu lucrul acesta, dar nu mă pot opri.

În următoarele câteva săptămâni, vin la cabinetul lui Wendell și raportez toate detaliile conversațiilor mele fără sfârșit cu Iubitul (ce-i drept, mai sunt câteva), în timp ce Wendell încearcă să strecoare ceva util (faptul că nu e sigur cum mă poate ajuta asta; că seamănă a masochism; că spun întruna aceeași poveste, sperând ca rezultatul să fie diferit). Spune că vreau ca Iubitul să se explice față de mine – și că acesta *chiar* se explică față de mine –, dar că revin, deoarece explicația lui nu este ceea ce doresc să aud. Wendell spune că, dacă am reușit să-mi notez atâtea lucruri în timpul convorbirilor noastre, probabil nu am fost capabilă să-l ascult pe Iubit, și dacă obiectivul meu este să fiu deschisă înțelegerii perspectivei lui, ăsta e un lucru greu de făcut, atunci când de fapt încerc să demonstrez ceva mai curând decât să am o interacțiune adevărată. Și adaugă că îi fac și *lui* același lucru la ședințele noastre.

Sunt de acord, apoi încep iar să-l toc pe Iubit.

La una dintre ședințe, explic cu detalii chinuitoare cum am procedat ca să-i returnez lucrurile Iubitului. Altă dată, repet întruna întrebarea: oare sunt eu nebună, sau el? (Wendell spune că nici unul dintre noi nu e nebun, iar asta mă înfurie.) Altă ședință constă în analizarea tiparului de persoană care spune: „Vreau să mă căsătoresc cu tine, dar nu cu tine și cu un copil“. Pentru ședința aceasta, am creat o reprezentare grafică a diferențelor de gen. Un bărbat poate spune fără probleme: „Nu vreau să fiu nevoit să mă uit la construcții Lego“ și „Nu am să iubesc niciodată un copil care nu e al meu“. Însă dacă o femeie ar spune așa ceva, ar fi imediat condamnată.

Condimentez ședințele și cu informații despre ce am descoperit în urmăririle mele pe Google: femeile cu care iese probabil Iubitul (pe baza poveștilor elaborate pe care le creez inspirată de like-urile din social media); cât de fabuloasă este viața lui fără mine (pe baza mesajelor de pe Twitter despre călătoria lui de afaceri); cum nici măcar nu e trist după despărțire (pentru că pune diferite fotografii cu mâncare la restaurante – cum poate oare să *mănânce*?) Sunt convinsă că Iubitul a făcut tranziția la viața de după mine complet neafectat. Este un refren pe care îl recunosc de la cuplurile în curs de divorț care vin la terapie, unde un partener suferă cumplit, iar celălalt pare să se simtă perfect, chiar fericit să meargă mai departe.

Îi spun lui Wendell că, la fel ca acești pacienți, vreau să văd că și celălalt suferă în urma despărțirii. Vreau să știu, până la urmă, că am însemnat ceva.

„Oare am însemnat ceva?“, întreb întruna.

Continuu în aceeași manieră, fără să mă jenez de ce spun, până când, în cele din urmă, Wendell mă lovește peste picior.

Într-o dimineață, în timp ce povestesc în continuare despre Iubit, Wendell se mișcă rapid către marginea canapelei, se ridică, vine către mine și, cu piciorul său foarte lung, mă lovește ușor peste picior. Zâmbește și se întoarce la locul lui.

– Au! spun din reflex, chiar dacă nu a durut, dar sunt surprinsă.

– Ce-a fost *asta*?

– Păi, pare să-ți facă plăcere experiența suferinței, așa că m-am gândit să te ajut aici.

– Ce?

– Este o diferență între durere și suferință, spune Wendell. Vei simți durerea – fiecare simte durerea uneori –, dar nu e nevoie să suferi atât de mult. Nu alegi durerea, ci alegi suferința.

Îmi explică apoi că toată această repetare obsesivă, această analizare continuă și speculațiile fără sfârșit despre viața Iubitului, amplifică durerea și mă fac să sufăr. Așadar, sugerează el, dacă mă agăț de suferință atât de tare, probabil că mă aleg cu ceva din asta. Trebuie să-mi servească la ceva.

Oare?

Mă gândesc la motivul pentru care îl urmăresc obsesiv pe Iubit pe Google, în ciuda faptului că știu cât de rău îmi face asta. Este un mod de a rămâne în legătură cu Iubitul și rutina lui zilnică, chiar dacă este unilateral? Poate. Este un mod de a rămâne într-o stare de amorțeală, ca să nu trebuiască să mă gândesc la realitatea a ceea ce s-a întâmplat? Posibil. Este un mod de a evita lucrurile cărora ar trebui să le acord atenție în viața asta, dar nu vreau s-o fac?

Mai devreme, a subliniat că păstrasem distanța față de Iubit – ignorând indicii care ar fi făcut destăinuirea lui mai puțin șocantă – deoarece, dacă aș fi pus întrebări în legătură cu ele, Iubitul ar fi putut spune ceva ce nu voiam să aud. Îmi spuneam că nu însemna nimic faptul că părea iritat de copii în locuri publice, că prefera să facă comisioane pentru noi decât să stea la meciurile de baschet ale fiului meu, că era mai important pentru fosta lui soție decât pentru el să aibă copii atunci când aveau probleme de fertilitate și că fratele și cumnata lui stăteau la hotel când veneau în vizită, fiindcă Iubitul nu dorea zarva și agitația celor trei copii ai acestora la el acasă. Și totuși, nici unul dintre noi nu a discutat vreodată sincer despre sentimentele noastre față de copii. Mi-am imaginat: *E tată, îi plac copiii*.

Eu și Wendell am discutat despre faptul că ignoram în mod voit anumite aspecte din trecutul lui, din comentariile făcute și din limbajul

lui corporal, pentru a liniști alarma care s-ar fi putut declanșa dacă le-aș fi acordat atenție. Iar acum Wendell se întreabă dacă nu cumva am păstrat distanța și față de *el*, atât de preocupată de notițele mele și stând departe de el, ca să-mi activez un sistem de apărare și aici.

Arunc o privire scurtă la așezarea canapelelor în formă de L și întreb:

– Nu aici se așază majoritatea?

Sunt sigură că nimeni nu stă pe aceeași canapea cu el, așadar poziția D iese din discuție. Cât despre poziția B, în diagonală față de locul pe care stă Wendell, cine ar sta atât de aproape de un psihoterapeut? Cu siguranță, nimeni.

– Unii fac asta, spune Wendell.

– Serios? Unde?

– Oriunde, în zona asta.

Wendell indică spațiul de la locul unde stau eu până la poziția B.

Dintr-odată, distanța dintre noi pare foarte mare, dar tot nu îmi vine să cred că pacienții stau atât de aproape de Wendell.

– Deci, cineva intră în cabinetul tău pentru prima dată, analizează încăperea și apoi se așază direct aici, chiar dacă tu vei sta doar la câțiva centimetri distanță?

– Da, spune Wendell.

Mă gândesc la cutia de șervețele pe care mi-a aruncat-o Wendell și la faptul că o ține pe măsuța de lângă poziția B. Abia acum îmi dau seama că majoritatea trebuie să stea *acolo*.

– A, spun eu. Ar trebui să schimb locul?

– Tu hotărăști, spune Wendell ridicând din umeri.

Mă ridic și mă așez perpendicular cu locul lui Wendell. Trebuie să-mi țin picioarele într-o parte ca să nu le ating pe ale lui. Observ puțin gri la rădăcina părului său negru. Verigheta pe deget. Îmi amintesc că am rugat-o pe Caroline să mă trimită pe mine – sau pe „prietenul meu“ – la un psihoterapeut bărbat, căsătorit, dar acum, când sunt aici, îmi dau seama că nu contează, de fapt. Nu mi-a luat partea și nu l-a declarat pe Iubit sociopat.

Aranjez pernele și încerc să mă așez confortabil. E o senzație ciudată. Mă uit la notițele mele, dar nu vreau să le citesc chiar acum. Mă simt nesigură și îmi vine să o iau la fugă.

– Nu pot să stau aici, spun.

Wendell mă întreabă de ce și îi răspund că nu știu.

– Faptul că nu știi e un punct de plecare bun, spune el.

Și aceasta îmi dă senzația unei revelații. Îmi petrec prea mult timp încercând să înțeleg diferite lucruri, alergând după răspuns, dar este ok să *nu știi*.

Amândoi păstrăm tăcerea o vreme, apoi mă ridic și mă mut mai departe, cam la mijlocul distanței dintre pozițiile A și B. Pot respira din nou.

Mă gândesc la un citat din Flannery O'Connor: „Adevărul nu se schimbă în funcție de capacitatea noastră de a îndura". De ce anume mă protejez? Ce nu vreau să vadă Wendell?

Tot timpul i-am spus lui Wendell că nu-i doream răul Iubitului – cum ar fi ca următoarea iubită să-l ia *pe el* prin surprindere –, voiam doar relația noastră înapoi. Am spus fără să clipesc că nu-mi doream răzbunare, că nu-l uram pe Iubit, că nu eram furioasă, ci doar derutată.

Wendell m-a ascultat, dar a spus că nu mă crede. Evident, *voiam* răzbunare, îl *uram* pe Iubit, *eram* furioasă.

– Sentimentele tale nu trebuie să reflecte ceea ce crezi că ar trebui să fie, mi-a explicat. Vor exista oricum, așa că ai face bine să le accepți, pentru că ele dețin indicii importante.

Oare de câte ori nu le-am spus lucruri similare pacienților mei? Dar acum am senzația că le aud pentru prima dată. *Nu-ți judeca sentimentele; observă-le, folosește-le ca pe o hartă. Nu te teme de adevăr.*

Prietenii mei, rudele mele – și eu – nu am putut lua în considerare posibilitatea că Iubitul e un tip de treabă, care era derutat și nehotărât. În schimb, ori era egoist, ori un mincinos. Nu s-au gândit niciodată nici că, deși Iubitul își spunea că nu putea trăi cu un copil în casă, poate nu putea trăi nici cu *mine*. Poate nu-și dădea seama, dar cumva îi reaminteam prea mult de părinți sau de fosta soție sau de femeia despre care a spus în

treacăt că l-a rănit profund în perioada studiilor postuniversitare. „Am decis să nu mai trec niciodată prin așa ceva“, a spus la începutul relației noastre. L-am rugat să-mi explice mai mult, dar nu a vrut să vorbească despre asta, iar eu, validându-i evitarea, nu am insistat.

Totuși, Wendell mi-a spus să analizez modurile în care ne evitam unul pe celălalt, ascunzându-ne în spatele poveștii noastre de dragoste, al tachinărilor și al planurilor noastre de viitor. Iar acum, mă doare și îmi creez propria suferință – iar psihoterapeutul meu încearcă, literalmente, să mă trezească la realitate.

Stă picior peste picior și-și schimbă poziția – dreptul peste stângul, stângul peste dreptul, un lucru pe care îl fac psihoterapeuții când le amorțesc picioarele. Șosetele cu dungi se asortează cu jacheta în dungi pe care o poartă azi, ca și cum s-ar fi vândut împreună. Arată spre foile din mâna mea și îmi spune:

– Nu cred că vei găsi răspunsurile pe care le cauți în aceste note.

Suferi pentru ceva mai important, îmi vine imediat în minte, ca textul unui cântec de care nu pot scăpa.

– Dar, insist eu, dacă nu vorbesc despre despărțire, nu mai am nimic de spus.

– Vei avea lucrurile importante de spus, adaugă Wendell înclinând capul într-o parte.

Îl aud și nu-l aud. De fiecare dată când Wendell lasă de înțeles că este vorba de ceva mai important decât Iubitul, refuz să accept, prin urmare, bănuiesc că are ceva în minte. Lucrurile împotriva cărora protestăm cel mai mult sunt adesea chiar lucrurile pe care trebuie să le analizăm.

– Poate, spun eu, foarte agitată. În momentul acesta simt nevoia să termin de relatat ce a spus Iubitul. Pot să-ți mai spun ceva?

Trage aer în piept, apoi se oprește, ezitând, ca și cum era gata să spună ceva, dar a decis să n-o facă.

– Sigur, spune Wendell.

M-a presat destul și știe asta. Am stat prea mult fără să povestesc despre Iubit și simt nevoia să mai spun ceva.

Încep să caut printre foi, dar nu-mi amintesc unde am rămas. Mă uit peste notițe, ca să văd ce aș mai putea spune, dar sunt foarte multe asteriscuri și foarte multe notițe, și parcă simt cum mă privește Wendell. Mă întreb la ce m-aș gândi eu dacă o persoană ca mine ar sta în cabinetul meu în momentul ăsta. De fapt, știu. M-aș gândi la semnele acelea laminate pe care colegul de cabinet le-a pus în interiorul dosarelor: *Trebuie în permanență să decizi, dacă să eviți durerea sau să o tolerezi și, în cele din urmă, să o transformi.*

Pun deoparte notițele.

– Bine, îi spun lui Wendell. Ce voiai să spui?

Wendell îmi explică faptul că durerea îmi dă senzația că e în prezent, dar, de fapt, este atât în trecut, cât și în viitor. Psihoterapeuții vorbesc mult despre faptul că trecutul influențează prezentul – cum poveștile noastre afectează modurile în care gândim, simțim și ne comportăm și cum, la un moment dat în viețile noastre, trebuie să renunțăm la fantezia de a crea un trecut mai bun. Dacă nu acceptăm faptul că nu se poate reface nimic, oricât am încerca să-i facem pe părinți, pe frați sau pe parteneri să repare ce s-a întâmplat cu ani în urmă, trecutul nostru ne va menține blocați. Schimbarea relației noastre cu trecutul este o temă esențială în psihoterapie. Dar vorbim mult mai puțin despre modul în care și relația noastră cu *viitorul* influențează prezentul. Ideea noastră despre viitor poate fi o barieră la fel de puternică în calea schimbării precum ideea noastră despre trecut.

De fapt, continuă Wendell, am pierdut mai mult decât relația mea din prezent. Mi-am pierdut relația în viitor. Avem tendința de a crede că viitorul se întâmplă mai târziu, dar îl creăm în mintea noastră în fiecare zi. Când prezentul se prăbușește, la fel se întâmplă și cu viitorul pe care l-am asociat cu el. Iar privarea de viitor este mama tuturor răsturnărilor de situație. Dar dacă ne petrecem prezentul încercând să reparăm trecutul sau să controlăm viitorul, rămânem blocați în regret perpetuu. Urmărindu-l pe Iubit pe diversele rețele de socializare, i-am urmărit viitorul derulându-se, în timp ce eu rămân blocată în trecut. Dar dacă trăiesc în prezent, va trebui să accept pierderea viitorului meu.

Pot suporta durerea până trece, sau vreau să sufăr?

– Deci, îi spun lui Wendell, bănuiesc că ar trebui să nu-l mai interoghez pe Iubit – și să nu-l mai urmăresc pe rețelele de socializare.

Zâmbește amabil, așa cum ai zâmbi când un fumător spune că se va lăsa brusc de fumat, dar nu își dă seama de câtă ambiție e nevoie pentru a face asta.

– Sau cel puțin să încerc, spun eu, reformulând. Să petrec mai puțin timp gândindu-mă la viitorul lui, și mai mult la prezentul meu.

Wendell aprobă dând din cap și se ridică în picioare. Ședința s-a terminat, dar eu vreau să rămân.

Am senzația că abia am început.

11

Adio, Hollywood

În prima săptămână la NBC, mi-au fost repartizate două seriale care aveau premiera în curând: *Spitalul de urgență*, un serial despre spitale, și *Prietenii tăi,* o comedie. Aceste seriale aveau să urce rețeaua de televiziune pe locul întâi și să domine serile de joi în următorii ani.

Lansarea serialelor era programată în toamnă, urmând un ciclu mult mai rapid decât în lumea filmelor artistice. În câteva luni, au fost angajați actorii și alți membri din echipa de producție, s-au construit decoruri și a început serialul. Am fost acolo când Jennifer Aniston și Courteney Cox au dat probă pentru rolurile principale din *Prietenii tăi*. Mi s-a cerut părerea dacă personajul interpretat de Julianna Margulies din *Spitalul de urgență* trebuia să moară sau nu la sfârșitul primului episod și eram în platou alături de George Clooney, când nimeni nici nu bănuia cât de celebru avea să ajungă după acest serial.

Eram foarte entuziasmată de această nouă slujbă, iar acasă mă uitam mai puțin la televizor. Aveam povești care mă pasionau și colegi care erau la fel de pasionați de acele povești. Mă simțeam din nou conectată la munca mea.

Într-o zi, scenariștii serialului *Spitalul de urgență* au sunat la serviciul local de urgențe pentru a pune o întrebare medicală. A răspuns un medic pe nume Joe. Parcă a fost soarta – în afara diplomei de medic, avea și un masterat în domeniul producției de film.

Când au aflat despre pregătirea lui Joe, scenariștii i-au cerut sfatul în mod regulat. În scurt timp, l-au angajat pe post de consultant tehnic, pentru a elimina scenele extrem de regizate din camera de gardă, pentru a-i învăța pe actori cum să pronunțe termenii medicali și să facă în așa fel încât procedurile să arate cât mai reale (să scoți aerul din seringă; să tamponezi pielea cu alcool înainte să faci o injecție intravenoasă; să ții

gâtul într-o anumită poziție la intubare). Uneori, renunțam la măștile chirurgicale pe care ar fi trebuit să le poarte personajele, pentru că toată lumea voia să-l vadă pe George Clooney.

Pe platoul de filmare, Joe era un exemplu de competență și calm, aceleași calități care îl ajutau și în realitate la camera de gardă. În timpul pauzelor, ne povestea despre pacienții pe care îi avusese în ultima vreme, iar eu doream să aud toate detaliile. *Ce povești!* mă gândeam. Într-o zi, l-am întrebat pe Joe dacă aș putea să-l vizitez la lucru – „cercetare", am spus – și mi-a oferit acces la camera de gardă, unde, într-o uniformă prea mare pentru mine, împrumutată de la chirurgie, l-am urmat peste tot în timpul turei lui.

„Șoferii beți și împușcăturile între bande nu încep să curgă până când nu se lasă seara", mi-a explicat când am venit într-o după-amiază de sâmbătă și nu se întâmpla mare lucru. Dar în scurt timp, am început să alergăm dintr-o sală în alta, de la un pacient la altul, în timp ce eu încercam să notez numele, fișele medicale și diagnosticele corect. În decurs de o oră, l-am urmărit pe Joe făcând o puncție lombară, examinând o femeie gravidă și ținând de mână o mamă de 39 de ani, care tocmai născuse gemeni, în timp ce i se spunea că migrena ei era, de fapt, o tumoare pe creier.

„Nu, știi, de fapt doream mai multe medicamente pentru migrenă", a fost singurul ei răspuns – starea de negare, după care avea să cedeze și să izbucnească în lacrimi. Soțul ei s-a scuzat și a spus că se duce la baie, dar a vomitat pe drum. Pentru o clipă, mi-am imaginat această dramă la televizor – este o chestie de instinct, când munca ta e să inventezi povești –, dar aveam sentimentul că găsirea materialelor pentru TV nu era singurul motiv pentru care eram acolo. Și Joe a sesizat asta. Săptămână după săptămână, am tot revenit la Urgențe.

„Pari mai interesată de ceea ce facem aici decât de munca ta de fiecare zi", mi-a spus Joe într-o seară, câteva luni mai târziu, în timp ce ne uitam împreună la o radiografie, iar el îmi arăta unde era fractura. Apoi, ca o completare, a spus: „Știi, încă te mai poți înscrie la medicină".

„Facultatea de medicină?“, am spus. L-am privit ca și cum nu era întreg la minte. Aveam 28 de ani și la facultate avusesem specializarea filologie. Este adevărat că în liceu participasem la concursuri de matematică și știință, însă în afara școlii, am fost întotdeauna atrasă de cuvinte și povestiri. Iar acum aveam un post nemaipomenit la NBC, pentru care mă simțeam extraordinar de norocoasă.

Chiar și așa, plecam pe furiș de la filmări și mergeam la Urgențe – nu numai cu Joe, ci și cu alți medici care mă lăsau să stau pe lângă ei. Știam că prezența mea acolo trecuse de la cercetare la hobby. Și ce? Nu toată lumea are hobby-uri? Și, da, sigur, poate faptul că îmi petreceam serile la camera de gardă devenise noul echivalent al privitului obsesiv la TV în fiecare seară, când nu mai suportam să lucrez în domeniul cinematografic. Din nou, ei și? Cu siguranță, nu aveam să renunț la toate astea și să o iau de la capăt cu facultatea de medicină. În plus, nu mă plictisea ceea ce făceam la NBC. Doar că simțeam că se întâmpla ceva cu adevărat important și plin de sens la Urgențe, care nu avea cum să se întâmple în televiziune. Iar hobby-ul meu putea umple acele spații goale – *pentru asta* există hobby-urile.

Însă uneori stăteam în camera de gardă și, după o perioadă de liniște, realizam în ce măsură mă simțeam acasă și mă întrebam din ce în ce mai mult dacă nu cumva Joe își dăduse seama de un lucru important.

După puțin timp, hobby-ul meu m-a dus de la Urgențe la neurochirurgie. Cazul la care fusesem invitată era al unui bărbat de vârstă mijlocie cu o tumoare pituitară, care era probabil benignă, dar trebuia îndepărtată, ca să nu mai apese pe nervii cranieni. Cu halat, mască și încălțăminte sport pentru confort, stăteam lângă domnul Sanchez și mă uitam în craniul lui. După ce au tăiat osul cranian cu fierăstrăul (o unealtă care părea cumpărată de la magazinul de articole de feronerie), chirurgul și echipa sa au dat la o parte strat după strat de țesut conjunctiv, până au ajuns la creier.

În cele din urmă, iată-l, arăta exact ca imaginile pe care le văzusem într-o carte cu o seară înainte, dar stând acolo, la câțiva centimetri de creierul

domnului Sanchez, m-am simțit copleșită. Tot ce făcea ca acest om să fie el însuși – personalitatea sa, amintirile, experiențele, preferințele și lucrurile care îi displăceau, iubirile și pierderile, cunoștințele și abilitățile lui –, toate erau în acest organ de un kilogram și ceva. Îți pierzi un picior sau un rinichi, ești tot tu, dar dacă îți pierzi o parte a creierului – îți *pierzi* literalmente *mințile* – cine mai ești atunci?

Mi-a trecut prin minte un gând anormal: *Am intrat în mintea unei persoane!* Hollywoodul a încercat de multe ori să intre în mintea oamenilor, prin intermediul studiilor de piață și al reclamelor, dar eu eram chiar acolo, foarte aproape de craniul acestui om. Mă întrebam dacă acele sloganuri cu care postul își bombarda privitorii au ajuns vreodată la destinatar: *emisiuni pe care trebuie să le vezi!*

În timp ce în fundal se auzea muzică clasică și cei doi neurochirurgi tăiau din tumoare și puneau atent bucățile pe o tăviță din metal, mă gândeam la platourile zgomotoase de la Hollywood, cu toată agitația și strigătele.

„Haideți, oameni buni! Să-i dăm drumul!“ Un actor era transportat în grabă cu targa pe un culoar, cu hainele pline de un lichid roșu, dar cineva trecea prea repede după colț. „Fir-ar să fie!“, spunea regizorul. „Dumnezeule, oameni buni, haideți să facem ce trebuie, de data asta!“ Bărbați solizi cu camere și lumini alergau frenetic de colo-colo, rearanjând scena. Vedeam un producător care scotea o pastilă – Tylenol, Xanax sau Prozac? – și o înghițea cu apă minerală. „O să fac un infarct dacă nu filmăm cadrul ăsta azi.“ Ofta. „Vreți să mă omorâți?“

În sala de operație, lângă domnul Sanchez, nu se auzea nici un strigăt, nu simțea nimeni că infarctul era iminent. Chiar și domnul Sanchez, cu craniul desfăcut, părea mai puțin stresat decât cei din platou. În timp ce echipa de chirurgi lucra, fiecare cerință era însoțită de „Te rog“ și „Mulțumesc“ și, dacă nu ar fi fost firul de sânge care picura constant din capul bărbatului într-o pungă de lângă piciorul meu, aș fi confundat locul acesta cu o iluzie. Și, într-un fel, chiar era. Era în același timp mai real decât orice mai văzusem vreodată și la galaxii distanță de ceea ce

consideram a fi viața mea reală la Hollywood, un loc pe care nu aveam nici o intenție să-l părăsesc.

Dar, câteva luni mai târziu, totul s-a schimbat.

Într-o duminică îmi petrec toată ziua alături de un medic de la Urgențe, într-un spital municipal. Când ne apropiem de perdea, spune: „45 de ani, cu complicații din cauza diabetului". Dă perdeaua la o parte și văd o femeie întinsă pe masă sub un cearșaf. În momentul acela, mirosul mă lovește din plin – este atât de oribil, încât mă tem să nu leșin. Nu pot identifica mirosul, pentru că nu am mai simțit în viața mea ceva atât de oribil. Defecase? Vomitase?

Nu văd nici un semn, nici de una, nici de alta, dar mirosul devine atât de puternic, încât simt cum prânzul pe care l-am mâncat în urmă cu o oră mi se ridică în gât și înghit cu dificultate, ca să nu vomit. Sper ca ea să nu vadă cât de palidă trebuie să fiu sau să nu își dea seama de senzația de greață care mă copleșește. Mă gândesc: *Poate vine de la patul din partea aia. Poate dacă mă mut în partea asta a încăperii, nu o să mai simt atât de puternic mirosul*. Mă concentrez pe chipul femeii – ochi apoși, obraji roșii, breton peste fruntea transpirată. Medicul îi pune întrebări și nu înțeleg cum reușește să respire. Am încercat să-mi țin respirația în tot acest timp, dar simt nevoia să iau aer.

Gata, îmi spun.

Trag puțin aer în piept și mirosul pune stăpânire pe corpul meu. Mă lipesc de un perete ca să nu mă prăbușesc și privesc în timp ce medicul ridică cearceaful care acoperă picioarele femeii. Numai că de la genunchi în jos nu are picioare. Diabetul i-a produs vasculită severă, și nu au rămas decât două cioturi deasupra genunchilor. Unul are cangrenă și nu mă pot hotărî dacă vederea acestui ciot infectat, negru și parcă mucegăit, ca un fruct putrezit, este mai rea decât mirosul.

Spațiul este mic și mă duc mai aproape de capul femeii, cât de departe pot de ciotul infectat, și, în acel moment, se întâmplă ceva extraordinar. Această femeie mă ia de mână și îmi zâmbește, ca și cum ar spune: *Știu că e greu de privit, dar nu-i nimic*. Deși eu sunt cea care ar fi trebuit să o

țin *pe ea* de mână, deși ea este cea fără picioare și cu o infecție masivă, ea mă liniștește pe mine. Și, deși asta ar putea ajunge o poveste grozavă pentru *Spitalul de urgență*, în acea milisecundă, știu că nu am să mai lucrez mult la acel serial.

Merg la facultatea de medicină.

Poate e un motiv impulsiv ca să-ți schimbi cariera – faptul că această femeie străină cu un ciot de picior înnegrit mă ține de mână în timp ce eu încerc să nu vomit –, dar în mine se întâmplă ceva ce nu am mai simțit până acum la nici una dintre slujbele mele de la Hollywood. Îmi place în continuare televiziunea, dar poveștile reale pe care le trăiesc personal au ceva care mă atrage și le face pe cele imaginare să pară neconvingătoare. *Prietenii tăi* este un serial despre comunitate, dar una falsă. *Spitalul de urgență* este despre viață și moarte, dar este ficțiune. În loc să iau aceste povești la care sunt martoră și să le transpun în lumea mea la NBC, vreau ca viața reală – oamenii reali – să *fie* lumea mea.

Întorcându-mă în ziua aceea cu mașina de la spital, nu știu cum și când s-ar putea întâmpla lucrul acesta sau ce împrumuturi aș putea obține pentru facultatea de medicină sau dacă măcar voi fi admisă. Nu știu de câte cursuri de științe voi avea nevoie pentru a răspunde cerințelor și a mă pregăti pentru admiterea la medicină sau unde să fac cursurile acelea, pentru că au trecut șase ani de când am absolvit prima facultate.

Dar, cumva, decid eu, am să reușesc, și nu pot face asta lucrând 60 de ore pe săptămână la televiziune.

12

Bun venit în Olanda

După ce Julie a aflat că era pe moarte, Dara, prietena ei cea mai bună, din dorința de a o ajuta, i-a trimis bine-cunoscutul eseu *Welcome to Holland* [Bun venit în Olanda]. Scris de Emily Perl Kingsley, ea însăși părintele unui copil cu sindrom Down, eseul ilustrează experiența de a-ți vedea așteptările vieții răsturnate:

> Atunci când urmează să ai un copil, este ca și cum ți-ai planifica o vacanță fabuloasă în Italia. Îți cumperi un teanc de cărți și îți faci planuri minunate. Colosseum. David al lui Michelangelo. Gondolele din Veneția. Poate înveți câteva expresii utile în italiană. Totul este foarte captivant.
>
> După luni în care ai așteptat cu nerăbdare, în cele din urmă vine și ziua mult așteptată. Îți faci bagajele și ai pornit. Câteva ore mai târziu, avionul aterizează, iar stewardesa îți spune: „Bine ați venit în Olanda!"
>
> „Olanda?!?", spui. „Cum adică Olanda?? Doream să ajung în Italia! Ar fi trebuit să fiu în Italia. Toată viața am visat să merg în Italia".
>
> Dar a apărut o schimbare de plan. Au aterizat în Olanda și tu acolo trebuie să stai.
>
> Important e că nu te-au dus într-un loc oribil, dezgustător, murdar, plin de molime, de foamete și boli. Este doar un alt loc.
>
> Așa că trebuie să ieși să cumperi alte ghiduri turistice. Și trebuie să înveți o cu totul altă limbă. Și vei cunoaște cu totul alți oameni pe care nu i-ai fi întâlnit altfel.
>
> Este doar un alt loc. Este mai liniștit decât Italia, mai puțin extravagant decât Italia. Dar, după ce ai stat acolo o vreme și ai apucat să-ți tragi sufletul, privești în jur... și începi să observi că Olanda are mori de vânt... Olanda are lalele. Olanda are chiar și tablouri de Rembrandt.
>
> Dar toți cunoscuții tăi sunt prea ocupați călătorind în Italia... și toți se laudă cât de bine s-au simțit acolo. Și pentru tot restul vieții tale, tu vei spune: „Da, acolo trebuia să merg și eu. Așa plănuisem".
>
> Și durerea asta nu va trece niciodată, niciodată... pentru că pierderea acelui vis este o pierdere extrem de importantă.
>
> Dar... dacă îți petreci viața jelind faptul că nu ai ajuns în Italia, s-ar putea să nu fii niciodată liber să te bucuri de lucrurile frumoase și cu adevărat speciale... pe care le are de oferit Olanda.

„Bun venit în Olanda!" a înfuriat-o pe Julie. Până la urmă, nu era nimic special sau frumos legat de cancerul ei. Însă Dara, al cărei fiu avea autism

sever, spunea că Julie nu reușea să înțeleagă ideea. Era de acord că prognoza lui Julie era devastatoare și nedreaptă și o abatere totală de la ceea ce trebuia să fie viața ei. Dar nu dorea ca Julie să-și petreacă timpul care îi mai rămăsese – poate chiar zece ani – ratând ceea ce ar fi putut avea cât încă mai trăia: căsătoria ei, familia ei, munca ei. Tot mai putea avea o versiune a acestora în Olanda.

La care Julie s-a gândit: *Pe naiba!* Și, în același timp: *Ai dreptate*.

Pentru că Dara știa.

Auzisem deja câteva lucruri despre Dara de la Julie, așa cum auzisem despre toți prietenii apropiați ai pacienților mei. Știam de la Julie că atunci când era la capătul puterilor, măcinată de îngrijorare și suferință când îl vedea pe fiul ei lovindu-se încontinuu cu capul de diverse obiecte sau când avea accese de furie, incapabil de a purta o conversație sau de a mânca singur la patru ani, plus numeroasele terapii săptămânale de care avea atâta nevoie și care îi acaparaseră viața cu totul, dar nu păreau să ajute, deznădăjduită, Dara o suna pe Julie.

„Acum mă simt jenată de asta“, mi-a spus Julie, după ce mi-a explicat furia ei inițială împotriva Darei, „dar când am văzut prin ce trecea Dara cu fiul ei, teama mea cea mai mare a fost să nu ajung în situația ei. Țin foarte mult la ea și simțeam în același timp că orice speranță pe care o putea avea să trăiască viața pe care și-o dorea murise“.

„Cum simți tu acum“, am spus.

Julie a dat din cap.

Mi-a spus că, multă vreme, Dara spunea: „Nu am fost pregătită pentru așa ceva!“ și descria toate modurile în care viața îi fusese definitiv schimbată. Ea și soțul ei nu vor avea niciodată parte de îmbrățișări, nu vor avea o mașină de familie și nu vor citi povești înainte de culcare. Nu vor avea niciodată un copil care va deveni un adult independent. Dara își privea soțul, spunea Julie, și se gândea: *E un tată minunat pentru fiul nostru*, dar nu se putea abține să nu-și închipuie ce tată minunat ar fi fost pentru un copil care ar fi putut interacționa total cu el. Nu putea să nu se lase copleșită de tristețea care o invada atunci când își permitea să se

gândească la toate experiențele de care nu vor putea să aibă parte niciodată alături de copilul lor.

Dara se simțea egoistă și vinovată pentru tristețea ei, căci își dorea mai presus de orice, de dragul *lui*, ca viața fiului ei să fie mai ușoară, ca *el* să trăiască o viață împlinită, o viață alături de prieteni și de iubite și un loc de muncă. Se simțea cuprinsă de durere, dar și de invidie când vedea alte mame jucându-se cu copiii lor de patru ani în parc, știind că, într-o astfel de situație, fiul ei probabil și-ar pierde controlul și ar fi dat afară. Că fiul ei avea să fie evitat pe măsură ce va crește, la fel și ea. Privirile celorlalte mame, cele cu copii normali, cu probleme obișnuite, o făceau să se simtă și mai izolată.

Dara a sunat-o des pe Julie în acel an, însă fiecare apel suna mai deznădăjduit decât cel dinainte. Fără resurse financiare, epuizați din punct de vedere emoțional, ea și soțul ei au decis să nu mai facă un alt copil – cum să susțină financiar venirea pe lume a unui frățior și să aibă timp și pentru celălalt? Dar dacă și cel de-al doilea copil ar fi avut autism? Ea deja nu mai lucra, ca să poată avea grijă de fiul lor, în timp ce soțul ei și-a mai luat o slujbă, iar ea nu știa cum să mai facă față. Până când, într-o zi, a dat de „Bun venit în Olanda“ și și-a dat seama că nu numai că va trebui să se descurce în acest loc ciudat, dar și să găsească bucurie acolo unde putea. Încă mai existau lucruri plăcute pe care să le trăiască, dacă reușea să le facă loc în viața ei.

În Olanda, Dara a găsit prieteni care înțelegeau situația familiei sale. A găsit moduri de a stabili o legătură cu fiul ei, de a se bucura de el și de a-l iubi pentru ceea ce era, fără să se mai concentreze pe ceea ce nu era. A găsit moduri în care să nu se mai gândească obsesiv la ceea ce a făcut și la ce nu a știut despre ton și soia, despre chimicalele din cosmetice în timpul sarcinii, care ar fi putut să afecteze dezvoltarea copilului. A apelat la ajutor pentru îngrijirea fiului ei, astfel încât să poată avea grijă de ea și să facă o muncă satisfăcătoare, cu jumătate de normă, și să aibă și perioade de repaus, tot satisfăcătoare. Ea și soțul ei s-au redescoperit unul pe celălalt, luptându-se în același timp și cu problemele pe care nu

le puteau schimba. În loc să stea în camera lor de hotel întreaga vacanță, au decis să se aventureze și să viziteze țara.

Acum Dara o invita pe Julie să facă același lucru, să privească lalelele și tablourile lui Rembrandt. Și, după ce furia lui Julie din cauza eseului „Bun venit în Olanda“ s-a mai domolit, a realizat că întotdeauna va exista cineva a cărui viață pare mai mult – sau mai puțin – de invidiat. Ar schimba Julie locul cu Dara acum? Primul instinct: da, imediat. Al doilea: poate nu chiar. Făcea diferite scenarii: dacă ar putea avea zece ani minunați cu un copil sănătos, ar prefera lucrul acesta unei vieți mai lungi? E mai greu să fii tu cel bolnav sau să ai un copil bolnav? Se simțea groaznic doar pentru că îi veneau gândurile astea în minte, însă nu putea să le nege.

„Crezi că sunt un om rău?“, întreba, dar am asigurat-o că toți cei care vin la terapie sunt îngrijorați că ceea ce gândesc sau simt ar putea să nu fie „normal“ sau „bun“, și totuși, onestitatea față de noi înșine este ceea ce ne ajută să dăm sens vieții noastre, cu toate nuanțele și complexitatea ei. Reprimă-ți aceste gânduri și probabil te vei comporta „rău“. Acceptă-le și vei evolua.

În felul acesta, Julie a început să vadă că toți suntem cumva în Olanda, căci majoritatea oamenilor nu au vieți care merg exact așa cum și-au plănuit. Chiar dacă ești destul de norocos să călătorești în Italia, tot e posibil să ai parte de zboruri anulate și vreme oribilă. Sau soțul tău ar putea suferi un atac de cord fatal la duș, la zece minute după ce ați avut o partidă extraordinară de sex, într-o cameră luxoasă de hotel la Roma, în timpul unei vacanțe pentru a sărbători aniversarea căsătoriei, cum i s-a întâmplat unei cunoștințe de-ale mele.

Așa că Julie se ducea în Olanda. Nu știa cât avea să dureze șederea ei acolo, dar făcusem rezervarea pe 10 ani și urma să schimbăm itinerarul dacă era nevoie.

Între timp, lucram împreună ca să ne dăm seama ce dorea să facă acolo.

Julie avea o singură condiție.

„Îmi promiți să-mi spui dacă fac vreo nebunie? Adică, acum, când am să mor mai curând decât mi-am închipuit vreodată, nu trebuie să fiu

rezonabilă, nu-i așa? Așadar, dacă sar calul, și lucrurile o iau puțin razna, ai să-mi spui?“

Am spus că da. Julie își petrecuse toată viața fiind conștiincioasă și responsabilă, făcând totul ca la carte și nu-mi puteam imagina cum ar putea arăta când sare calul. Îmi imaginam că, eventual, ar putea fi precum studentul din primul an care a făcut oarece nebunii pentru că a băut prea mult la o petrecere.

Dar uitasem că oamenii devin adesea mai interesanți atunci când simt sfârșitul aproape.

„Lista cu ultimele lucruri de făcut înainte de a muri“, a spus Julie la ședință în timp ce încercam să ne imaginăm cum era ea în Olanda. „Sună caraghios, nu-i așa?“ Eram de acord cu ea. Ce ne-am dori să facem înainte de a muri?

Adesea, oamenii se gândesc la astfel de liste atunci când cineva apropiat moare. Asta i s-a întâmplat lui Candy Chang, un artist care, în 2009, a creat un spațiu pe un zid în New Orleans, cu mesajul: *Înainte de a muri...* În câteva zile, spațiul era plin. *Înainte de a muri, vreau să trec Linia Internațională de schimbare a Datei. Înainte de a muri, vreau să cânt pentru milioane de oameni. Înainte de a muri, vreau să fiu eu însămi.* În scurt timp, ideea s-a răspândit peste tot în lume: *Înainte de a muri, mi-ar plăcea să am o relație mai bună cu sora mea. Să fiu un tată minunat. Să sar cu parașuta. Să aduc o schimbare în viața cuiva.*

Nu știu dacă și-au respectat cu toții promisiunile, dar judecând după ceea ce am văzut la mine în cabinet, mulți au avut momente de regăsire, s-au analizat puțin, au adăugat mai multe pe listă – apoi nu le-au mai bifat. Oamenii au tendința de a visa fără a acționa, iar moartea rămâne doar ceva teoretic.

Ne închipuim că facem astfel de liste pentru a ține la distanță regretele, dar de fapt ne ajută să ne ferim de moarte. Până la urmă, cu cât listele noastre cu lucruri de făcut înainte de a muri sunt mai lungi, cu atât ne închipuim că ne-a rămas mai mult timp să bifăm tot ce este pe ele. Totuși, reducând lista, ne afectăm astfel mecanismele de apărare în fața

suferinței, iar asta ne obligă să recunoaștem adevărul care ne trezește la realitate: viața are o rată de mortalitate de 100%. Cu toții vom muri și majoritatea nu avem nici cea mai vagă idee despre cum și când se va întâmpla asta. De fapt, cu trecerea fiecărei secunde, ne apropiem cu toții și mai mult de moarte. Căci, după cum se spune: nimeni nu va scăpa de aici viu.

Pun pariu că în secunda asta te bucuri că nu sunt psihoterapeutul tău. Cine vrea să se gândească la așa ceva? E mult mai ușor să devenim cei care evită gândurile despre moarte! Majoritatea considerăm că persoanele pe care le iubim și lucrurile pe care le considerăm importante ni se cuvin, dar ne dăm seama, când sfârșitul este aproape, că am trecut cu ușurință pe lângă acest proiect: viața noastră.

Dar acum Julie simțea nevoia să plângă pentru toate lucrurile de pe lista ei pe care nu avea să le mai facă niciodată. Spre deosebire de oamenii mai în vârstă, care suferă pentru tot ce vor pierde și lăsa în urmă, Julie suferea pentru ceea ce nu va avea niciodată – toate momentele importante și toate primele dăți, pe care cei de 30 de ani doar presupun că le vor trăi. Julie avea, așa cum spunea, „un termen-limită concret“ („*limită* fiind cuvântul-cheie al expresiei“, spunea ea), un termen atât de neiertător, încât majoritatea lucrurilor pe care se așteptase să le trăiască nu aveau să se mai întâmple niciodată.

Într-o zi, Julie mi-a spus că începuse să observe cât de des, în conversațiile obișnuite, oamenii vorbesc despre viitor. *Am să slăbesc. Voi începe să fac mișcare. Plecăm în vacanță anul ăsta. Voi fi avansat. Strâng bani ca să-mi cumpăr o casă. Vreau să am un al doilea copil în câțiva ani. Voi merge la următoarea reuniune peste cinci ani.*

Își fac planuri.

Era greu pentru Julie să-și facă planuri de viitor fără să știe cât timp are la dispoziție. Ce faci atunci când diferența dintre un an și zece este imensă?

* * *

Apoi s-a întâmplat ceva cu adevărat miraculos. În urma tratamentului experimental tumorile Juliei păreau să se micșoreze. În câteva săptămâni, aproape dispăruseră. Medicii ei erau optimiști – poate avea mai mult de trăit decât crezuseră inițial. Poate că aceste medicamente aveau să-și facă efectul nu numai acum sau pentru câțiva ani, ci pe termen lung. Erau o mulțime de poate. Atât de mulți poate, încât atunci când tumorile au dispărut, ea și Matt au început, foarte timid, să devină genul de persoane care își fac planuri.

Când Julie își verificase lista cu lucrurile de făcut înainte de a muri, ea și Matt au discutat despre posibilitatea de a avea un copil. E în regulă oare să facă un copil, când Julie s-ar putea să nu mai fie până când acesta ajunge la gimnaziu – sau, dacă lucrurile se înrăutățeau, până la grădiniță? Era Matt pregătit pentru așa ceva? Dar copilul? Era corect din partea lui Julie să devină mamă în aceste condiții? Sau poate actul suprem de mamă pe care Julie putea să-l facă era să nu devină mamă, chiar dacă ar fi fost cel mai mare sacrificiu pe care l-ar fi făcut vreodată?

Julie și Matt au decis că trebuie să se bucure de viață, chiar și în această situație incertă. Dacă au învățat ceva, era că viața însăși e definiția nesiguranței. Și dacă Julie ar fi fost precaută și ei nu ar fi avut un copil pentru că așteptau să revină cancerul, dar nu revenea niciodată? Matt a asigurat-o pe Julie că avea să fie un tată dedicat, indiferent ce s-ar fi întâmplat cu starea de sănătate a Juliei. Avea să fie întotdeauna acolo pentru copilul lor.

Așa că decizia a fost luată. Privind moartea în față, vor trăi viața din plin – nu pe termen lung, cu o listă lungă de obiective, ci *chiar acum*.

Julie a păstrat lista doar cu câteva lucruri pe care dorea să le facă: aveau să își întemeieze o familie.

Nu conta dacă aveau să sfârșească în Italia sau în Olanda, sau în cu totul altă parte. Aveau să urce într-un avion și să vadă la final unde vor ajunge.

13

Cum gestionează copiii suferința

La puțin timp după despărțire, i-am spus vestea lui Zach, băiețelul meu de opt ani. Eram la cină și am încercat să prezint lucrurile cât mai simplu cu putință: eu și Iubitul am hotărât de comun acord (ca să mă exprim poetic) că nu vom rămâne împreună, până la urmă.

I-a căzut fața. Părea surprins, dar în același timp și confuz (*Bun venit în club!* m-am gândit.)

„De ce?“, a întrebat. I-am spus că, înainte ca doi oameni să se căsătorească, trebuie să se gândească dacă vor fi compatibili nu doar în momentul respectiv, ci pentru restul vieții lor și, deși Iubitul și eu ne iubeam, amândoi ne-am dat seama (din nou, ca să mă exprim poetic) că nu vom fi și că ar fi mai bine ca fiecare să-și găsească o persoană potrivită.

Acesta era, practic, adevărul, minus câteva detalii și plus câteva schimbări de pronume.

„De ce?“, a întrebat Zach din nou. „De ce nu ați fi compatibili?“ Era foarte șocat. Mă durea sufletul când vedeam că suferă.

„Păi“, am spus. „Știi cum erai înainte prieten cu Asher, apoi el a început să fie pasionat de fotbal și tu ai devenit pasionat de baschet?“

A dat din cap că da.

„Voi încă țineți unul la celălalt, dar acum petreceți mai mult timp cu persoane pe care le interesează lucruri asemănătoare.“

„Deci vă plac lucruri diferite?“

„Mda“, am spus. *Mie îmi plac copiii, iar el e Dușmanul Copiilor.*

„Ce lucruri?“

Am tras aer în piept. „Păi, de exemplu, mie îmi place să stau acasă mai mult, iar el vrea să călătorească.“ *Copiii și libertatea se exclud reciproc.*

„De ce nu faceți amândoi compromisuri? De ce nu poți să stai uneori acasă și uneori să călătorești?“

Am întors întrebarea pe toate părțile. „Poate am putea, dar e ca atunci când ai fost repartizat să lucrezi cu Sonja la posterul acela, iar ea a vrut să pună fluturași roz peste tot, iar tu ai vrut să pui soldați-clonă din *Războiul stelelor* și, până la urmă, ați sfârșit cu dragoni galbeni, a ieșit cât se poate de tare, dar nu ce și-ar fi dorit, de fapt, fiecare. Apoi, la următorul proiect ai lucrat cu Theo și, deși ați avut idei diferite, erau destul de asemănătoare și ați făcut amândoi compromisuri, dar nu la fel de multe ca în cazul Sonjei.“

Se uita fix la masă.

„Toți trebuie să lăsăm de la noi ca să ne putem înțelege“, am spus, „dar dacă trebuie să lași *prea mult*, va fi foarte greu să fii căsătorit cu persoana respectivă. Dacă unul dintre noi își dorește să călătorească mult, iar celălalt să stea mai mult acasă, s-ar putea ca amândoi să devenim foarte frustrați. Înțelegi ce vreau să spun?“

„Mda“, a spus. Am stat așa amândoi cam un minut, apoi brusc a ridicat ochii și a trântit-o: „Omorâm bananele dacă le mâncăm?“

„Ce?“, am spus, derutată de concluzia ilogică.

„Știi că pentru a avea carne trebuie să omori o vacă pentru asta, și de aia vegetarienii aleg să nu mănânce carne?“

„Aha.“

„Păi“, a continuat, „dacă rupem o banană din pom, nu se cheamă tot că omorâm banana?“

„Cred că e la fel ca la părul nostru“, am spus. „Părul cade când e gata să moară, apoi crește alt păr în locul lui. La fel și în cazul bananei, cresc altele noi în locul celor vechi.“

Zach s-a aplecat spre mine. „Dar rupem bananele *înainte* să cadă, când sunt încă vii. Ce-ar fi dacă cineva ȚI-AR SMULGE PĂRUL înainte să fie gata să cadă? Deci asta nu înseamnă că omori banana? Și pomul nu suferă când rupem banana?“

Ah! Acesta era modul lui Zach de a face față veștilor. În această situație el era pomul. Sau banana. Oricum, suferea.

„Nu știu“, am spus. „Poate nu vrem să facem rău pomului sau bananei, dar e posibil ca uneori să le facem oricum rău, chiar dacă, *în realitate*, nu ne dorim asta.

A tăcut o vreme. Apoi: „Am să-l mai văd?“

I-am spus că nu cred.

„Deci nu vom mai juca Goblet?“ Era un joc pe tablă cu care se jucaseră copiii Iubitului când erau mici, iar Zach și Iubitul îl jucau uneori.

I-am spus nu, nu cu Iubitul. Dar dacă avea chef, puteam să joc eu cu el.

„Poate“, a spus încet. „Dar chiar juca bine.“

„*Chiar* juca bine“, am aprobat. „Știu că e o schimbare importantă“, am adăugat, și apoi nu am mai spus nimic, pentru că orice aș fi zis nu l-ar fi ajutat în momentul acela. Cred că se simțea foarte trist. Știam că în următoarele zile, săptămâni sau chiar luni, aveau să urmeze multe discuții ca să-l ajut să treacă prin toate astea (avantajul de a fi copilul unui psihoterapeut este că nimic nu se ascunde sub preș, dezavantajul este că oricum o să fii dat peste cap). Între timp, vestea trebuia digerată.

„Așa“, a mormăit Zach. Apoi s-a ridicat de la masă, s-a dus la bolul cu fructe de pe bufet, a luat o banană, i-a smuls coaja și și-a înfipt dinții în ea cu un gest dramatic.

„Delicioasă“, a spus, cu un aer ciudat de voios. Omora banana? A devorat-o din trei înghițituri, apoi s-a dus la el în cameră.

Cinci minute mai târziu, a ieșit aducând cu el și jocul Goblet.

„Să-l dăm la săraci“, a spus, punând cutia lângă ușă. Apoi a venit la mine să ne îmbrățișăm. „Oricum nu-mi mai place.“

14

Harold și Maude

La facultatea de medicină, numele cadavrului meu era Harold. Sau, mai curând, așa l-am botezat eu și colegii mei de laborator, după ce grupa de lângă noi l-a numit pe al lor Maude. Eram la cursul de anatomie generală, tradiționalul curs din anul I, disecția corpului uman, și fiecare echipă de studenți de la Stanford lucra pe cadavrul unei persoane generoase, care își donase corpul pentru cercetare.

Profesorii noștri ne-au oferit două instrucțiuni înainte de a pune piciorul în laborator: 1. să ne închipuim că trupurile au aparținut bunicilor noastre și, în consecință, să dăm dovadă de respect. („Oamenii normali își tranșează bunicile?“, a răspuns îngrozit un student.) 2. Să fim atenți la orice emoții apar de-a lungul acestui proces despre care ni s-a spus că va fi unul intens.

Nu am primit nici un fel de informații despre cadavrele noastre – nume, vârstă, istoric medical, cauza decesului. Numele fuseseră omise pentru confidențialitate, iar restul, pentru că obiectivul era să rezolvi un mister, nu cine a făcut-o, ci de ce. De ce a murit această persoană? Era fumătoare, îi plăcea carnea roșie? Suferea de diabet?

În cursul semestrului, am descoperit că Harold suferise o intervenție de înlocuire a șoldului (indiciu: plăcuțele din metal de pe o parte a corpului); avusese insuficiență mitrală (indiciu: partea stângă a inimii era mărită); fusese constipat, probabil ca urmare a faptului că a stat la pat în spital, spre sfârșitul vieții lui (indiciu: fecalele adunate în colon). Avea ochii albaștri, dar un albastru-deschis, dinții drepți, îngălbeniți, părul alb și degetele musculoase ale unui constructor, pianist sau chirurg. Mai târziu, am aflat că murise de pneumonie la 92 de ani, ceea ce ne-a surprins pe toți, inclusiv pe profesorul nostru, care a declarat: „Are organele unei persoane de 60 de ani“.

Maude, însă, avea plămânii plini de tumori, iar unghiile ei frumos pictate cu roz lăsau să se vadă petele de nicotină pe degete, ca urmare a viciului său. Era opusul lui Harold; trupul îi îmbătrânise prematur, făcând ca organele ei să pară cele ale unei persoane mult mai în vârstă. Într-o zi, echipa lui Maude, cum numeam noi grupa de laborator a lui Maude, a scos inima. Unul dintre studenți a ridicat-o repede și a ținut-o puțin, să o poată examina ceilalți, dar i-a alunecat din mână, a căzut zgomotos pe jos și s-a rupt în două. Toți au rămas cu gura căscată de uimire – o inimă frântă. *Ce ușor e*, m-am gândit, *să frângi inima cuiva, chiar și atunci când ești foarte atent să nu o faci*.

Să fim atenți la emoțiile noastre, ni s-a spus, dar era mult mai convenabil să le astupăm, în timp ce deschideam craniul ca pe un pepene. („Încă o zi cu fierăstraie“, a spus profesorul nostru când ne-a salutat, în a doua dimineață în unitatea respectivă. O săptămână mai târziu, aveam să facem o „disecție ușoară“ a urechii – adică folosind dalta și ciocanul, dar fără fierăstrău.)

Începeam fiecare ședință de laborator deschizând fermoarul sacului în care se afla cadavrul nostru și toată grupa păstra un minut de tăcere, pentru a-i onora pe oamenii care ne lăsau să le disecăm trupurile. Am început în partea de jos a gâtului, ținându-le fața acoperită, în semn de respect, și când treceam în partea de sus, către fețele lor, le închideam pleoapele, iarăși din respect, dar și ca să le facem să ne pară mai puțin umane – mai puțin reale.

Disecția ne-a arătat că viața e un lucru efemer, și făceam tot ce puteam pentru a sta departe de acest lucru, înveselind atmosfera cu tehnici de memorare transmise de la o serie la alta, de exemplu, pentru nervii cranieni (olfactiv, optic, oculomotor, trohlear, trigemen, abducens, facial, acustico-vestibular, glosofaringian, vag, accesoriu și hipoglos). Când disecam capul și gâtul, clasa repeta la unison. Apoi, puneam mâna pe carte și ne pregăteam pentru următoarea zi de laborator.

Munca noastră intensă a meritat efortul. Ne-am descurcat excelent la fiecare unitate, dar nu sunt sigură dacă vreunul dintre noi a dat atenție emoțiilor.

* * *

Când au început examenele, am făcut primul nostru tur. Un tur înseamnă pur și simplu să te plimbi printr-o încăpere plină de piele, oase și viscere, ca și cum ai analiza rămășițele în urma prăbușirii unui avion, cu excepția faptului că treaba ta nu este să identifici victimele, ci fiecare parte. În loc de „cred că acesta este John Smith", încerci să-ți dai seama dacă chestia aia din carne care stă singură pe o masă face parte dintr-o mână sau un picior, apoi spui: „Cred că acesta este *extensor carpi radialis longus*". Dar nici măcar asta nu a fost cea mai groaznică experiență pe care am avut-o.

În ziua în care am disecat penisul lui Harold – rece, tare, fără viață –, studenții de la masa lui Maude, având un cadavru cu organe femeiești, ni s-au alăturat ca să privească. Kate, partenera mea de laborator, făcea disecția cu meticulozitate (concentrarea ei era, cum îi plăcea profesorului să spună, brici), dar acum era distrasă de strigătele celor din echipa lui Maude, care o priveau cum lucra. Cu cât tăia mai adânc, cu atât strigătele deveneau mai zgomotoase.

„Aoleu!"

„Ptiu!"

„Îmi vine să vomit!"

Au venit mai mulți colegi să privească, iar câțiva băieți au început să danseze în cerc și protejându-și organele intime cu manualele îmbrăcate în coperți din plastic.

„Ce sensibili sunteți", a bodogănit Kate. Nu avea răbdare pentru astfel de văicăreli – avea să devină chirurg. Concentrându-se din nou, Kate a folosit o sondă pentru a localiza cordonul spermatic, apoi a pus iar mâna pe bisturiu și a făcut o incizie verticală de-a lungul întregii baze a penisului, astfel încât s-a desfăcut în două jumătăți clar definite, ca un hotdog.

„OK, gata, am plecat de-aici!", a anunțat unul dintre băieți, apoi și alți colegi au ieșit în fugă din încăpere.

În ultima zi a cursului, a avut loc o ceremonie în care ne-am prezentat omagiile celor care ne-au lăsat să învățăm pe trupurile lor. Le-am

mulțumit cu toții, le-am pus muzică și i-am binecuvântat, sperând că, deși trupurile lor fuseseră dezmembrate, sufletele le erau intacte și deschise pentru a ne primi cuvintele de recunoștință. Vorbeam mult despre vulnerabilitatea cadavrelor noastre, expuse și la mila noastră, disecate și cercetate cu atenție, milimetru cu milimetru, iar eșantioane din ele puse la microscop, când le îndepărtam țesuturile. Dar noi eram cei cu adevărat vulnerabili, cu atât mai mult cu cât nu doream să recunoaștem acest lucru – eram studenți de anul I, care se întrebau dacă aveam să reușim în acest domeniu; tineri care vedeau moartea de aproape; studenți care nu știau ce să facă cu lacrimile, pe care uneori le vărsam în cele mai neașteptate momente.

Ni se spusese să fim atenți la emoții, dar oricum nu știam sigur care erau emoțiile noastre sau ce să facem cu ele. Unii au făcut cursuri de meditație, oferite de facultatea de medicină. Altora le-a făcut bine mișcarea. Alții s-au refugiat în studiu. Un student din echipa lui Maude s-a apucat de fumat și se furișa pentru a-și aprinde repede o țigară, refuzând să creadă că va sfârși plin de tumori, precum cadavrul pe care lucra. M-am înscris voluntar pentru un program de alfabetizare și le citeam copiilor de grădiniță – ce sănătoși erau! Cât de plini de viață! Cât de întregi! – iar când nu făceam asta, scriam. Scriam despre experiențele mele, dar au început să mă intereseze și experiențele altora, apoi am început să scriu despre toate acestea pentru reviste și ziare.

La un moment dat, am scris despre un curs numit medic-pacient, în care învățam cum să interacționăm cu oamenii pe care aveam să-i tratăm într-o bună zi. În cadrul ultimului examen, fiecare student era filmat făcând anamneza pacientului, iar profesorul meu a comentat că am fost singurul student care a întrebat-o pe pacientă cum se simte. „Aceasta ar trebui să fie prima voastră întrebare“, le-a spus celor din sala de curs.

Universitatea Stanford pune accentul pe nevoia de a-i trata pe pacienți ca pe niște ființe umane, nu ca pe niște cazuri, dar în același timp, profesorii noștri spuneau că lucrul acesta devine din ce în ce mai dificil, din cauza modului în care se schimbă practicarea medicinei. Au dispărut relațiile dintre medic și pacient, create în timp, și au fost înlocuite de un

sistem excesiv de modern și complicat, numit „îngrijire gestionată“, cu vizite de 15 minute, tratamente ca pe bandă și restricții privind ceea ce poate face un medic pentru pacient. După ce am încheiat cu anatomia generală, m-am gândit mult ce specialitate aș putea alege – exista vreuna în care se mai regăsea tiparul medicului de familie de mai demult? Sau nu voi cunoaște numele multora dintre pacienții mei, ca să nu mai vorbim de alte aspecte legate de viețile lor?

Am urmărit pas cu pas medici din diferite specialități, excluzându-i pe cei care nu prea interacționau cu pacienții. (Medicina de urgență: incitantă, dar rareori mai revedeai pacienții. Radiologie: vezi fotografii, nu oameni. Anesteziologie: pacienții tăi sunt adormiți. Chirurgie: la fel.) Îmi plăceau medicina internă și pediatria, dar medicii pe care i-am urmărit m-au prevenit că acele practici deveneau din ce în ce mai puțin personale – pentru a rămâne pe linia de plutire, erau nevoiți să înghesuie câte 30 de pacienți pe zi. Dacă ar fi fost la începutul carierei, câțiva dintre ei au spus chiar că ar alege un alt domeniu.

„De ce să devii medic, dacă știi să scrii?“, m-a întrebat un profesor după ce a citit un articol scris de mine pentru o revistă.

Când eram la NBC, lucram cu povești, dar îmi doream experiența vieții reale. Acum, când aveam viața reală, mă întrebam dacă în practica modernă a medicinei va mai fi loc pentru poveștile oamenilor. Ceea ce îmi plăcea cel mai mult, am descoperit ulterior, era să mă las absorbită de poveștile de viață ale altor oameni, și cu cât scriam mai mult, cu atât constatam că ajunsesem să fac doar asta.

Într-o zi, am vorbit cu o profesoară despre dilema mea și mi-a sugerat să le fac pe amândouă – jurnalism și medicină. Dacă puteam avea un venit suplimentar din scris, îmi puteam deschide un cabinet mic și puteam consulta pacienții așa cum făceau înainte medicii. Dar, a adăugat, tot va trebui să plătesc asigurări, să completez o grămadă de hârtii care îți mănâncă tot timpul, iar toate astea îmi vor lua din timpul pentru îngrijirea pacienților. *Chiar s-a ajuns până aici?* m-am gândit. *Scrisul ca să-mi pot susține traiul ca medic? Nu era oare invers?*

M-am gândit însă la ideea ei. În acel moment, aveam totuși 33 de ani, urmau încă doi ani de facultate, cel puțin trei ani de rezidențiat, poate o bursă pentru cercetare după aceea – și știam că îmi doream și o familie. Cu cât vedeam mai de aproape efectele sistemului de servicii medicale, cu atât mai puțin mă puteam imagina asumându-mi riscul pe termen lung de a-mi termina studiile și apoi să încerc să aflu dacă era posibil să-mi deschid cabinetul pe care mi-l doream, fiind în același timp și scriitor. Pe urmă, nu eram sigură că *aș fi putut* să le fac pe amândouă – nu bine, cel puțin – și să mai am timp și pentru viața personală. Către sfârșitul trimestrului, am simțit că e cazul să aleg: jurnalism sau medicină.

Am ales jurnalismul și câțiva ani am publicat cărți și am scris sute de povești pentru reviste și ziare. *În sfârșit*, m-am gândit, *mi-am găsit calea către împlinirea profesională*.

Cât despre viața mea personală – familia –, toate aveau să se aranjeze de la sine. La momentul în care am renunțat la facultatea de medicină, eram absolut sigură de asta.

15

Fără maioneză

– Serios? Doar de asta vă pasă vouă, psihoterapeuților?

John e din nou pe canapeaua mea, stând turcește, cu picioarele goale. A venit încălțat cu șlapi, pentru că tocmai a fost la pedichiură. Unghiile de la picioare, observ eu, sunt impecabile, la fel ca dantura.

Tocmai l-am întrebat ceva despre copilărie și nu e prea mulțumit de asta.

– De câte ori trebuie să-ți spun? Am avut o copilărie extraordinară, continuă. Părinții mei erau niște sfinți. Sfinți!

De fiecare dată când aud de părinți sfinți, devin suspicioasă. Nu pentru că aș căuta probleme. Dar nici un părinte nu e un sfânt. Cei mai mulți dintre noi ajung să fie părinți „suficient de buni", ceea ce Donald Winnicott, renumitul psihiatru și pediatru englez, considera a fi suficient pentru a crește un copil echilibrat.

Chiar și așa, poetul Philip Larkin a ilustrat cel mai bine ideea: „Părinții te-au nenorocit./ N-au vrut, dar asta au făcut!"

Abia când am devenit părinte am putut înțelege cu adevărat două lucruri esențiale despre psihoterapie:

1. Scopul întrebărilor despre părinți nu este să li te alături pacienților în blamarea, judecarea sau criticarea propriilor părinți. De fapt, nici nu are legătură cu părinții acestora. Este vorba doar despre înțelegerea modului în care experiențele lor timpurii influențează cine sunt ca adulți, astfel încât să poată separa trecutul de prezent (și să nu-și mai ascundă propriul sine pentru a se proteja).
2. Majoritatea părinților s-au străduit cât au putut, indiferent dacă s-au descurcat de nota zece sau de șapte. Rareori un părinte, oricât ar fi de limitat, nu dorește în adâncul sufletului ca fiul sau fiica lui să aibă o viață bună. Asta nu înseamnă că oamenii nu pot avea anumite

sentimente față de limitările părinților (sau problemele de sănătate ale acestora). Trebuie doar să-și dea seama ce să facă cu ele.

Iată ce știu despre John până acum: are 40 de ani, e căsătorit de 12 și are două fiice, de zece, respectiv patru ani, și un câine. Scrie și produce emisiuni populare de televiziune, iar când am aflat ce emisiuni realizează, nu am fost deloc surprinsă; a câștigat premii Emmy tocmai pentru că personajele lui sunt extraordinar de dure și lipsite de sensibilitate. Se plânge că soția sa este deprimată (deși se spune că: „Înainte de a pune diagnosticul de depresie, asigură-te că pacientul nu e înconjurat de nemernici"), copiii nu-l respectă, colegii îi risipesc timpul și toți cer prea mult de la el.

Tatăl și doi frați mai mari locuiesc în Vestul Mijlociu, unde John a copilărit; a fost singurul care a plecat. Mama lui a murit când el avea șase ani, iar frații săi, 12, respectiv 14. Era profesoară de teatru și plecase de la liceu după repetiție, când a văzut o mașină care se apropia cu viteză de unul dintre elevii ei. A alergat și l-a împins pe trotuar, dar mașina a lovit-o pe ea și a murit pe loc. John mi-a spus partea asta fără nici o emoție, ca și cum ar fi povestit pragmatic intriga uneia dintre emisiunile sale de la televizor. Tatăl său, profesor de engleză cu aspirații de scriitor, a avut grijă de băieți singur, până când s-a căsătorit, după trei ani, cu o vecină văduvă, fără copii. John a descris-o pe mama vitregă ca fiind „banală, dar nu am nimic cu ea".

Dacă John a avut multe de spus despre diverși idioți din viața sa, părinții săi au fost în mare parte absenți din conversațiile noastre. În perioada de stagiatură, un coordonator ne-a sugerat că, în cazul pacienților foarte defensivi, un mod de a-ți face o idee despre trecutul lor este să-i întrebi: „Fără să te gândești, spune-mi trei atribute care îți vin în minte referitor la personalitatea mamei tale (sau a tatălui tău)?" Aceste răspunsuri spontane mi-au oferit întotdeauna (mie, dar și pacienților) perspective utile asupra relației parentale.

Dar abordarea asta nu m-a dus nicăieri cu John. „Sfânt, sfânt și *sfânt* – trei cuvinte pentru amândoi!" Răspunde folosind doar acest cuvânt, în

ciuda talentului scriitoricesc. (Aveam să aflu mai târziu că tatăl său „s-ar putea să fi avut“ o problemă cu alcoolul după ce i-a murit soția și „e posibil“ încă să o mai aibă, iar fratele mai mare al lui John i-a spus odată acestuia că mama lor „e posibil“ să fi avut „o formă ușoară de tulburare bipolară“, dar, a spus John, fratelui său îi plăcea „să fie teatral“.)

Am această curiozitate în ceea ce privește copilăria lui John din cauza narcisismului său. Egocentrismul lui, atitudinea defensivă, tratamentul umilitor pe care îl aplică celorlalți, nevoia de a domina conversația și sentimentul că totul i se cuvine – în esență, faptul că e un nemernic –, toate se încadrează în criteriile de diagnosticare a tulburării de personalitate narcisice. Am observat aceste trăsături chiar de la prima noastră ședință și, deși unii psihoterapeuți ar fi refuzat să lucreze cu John (personalitățile narcisice nu sunt considerate bune candidate pentru psihoterapia introspectivă, orientată analitic, din cauza dificultății acestora de a se vedea clar pe sine și pe alții), eu am considerat asta o provocare.

Nu am vrut să ratez persoana din spatele diagnosticului.

Da, John m-a asemănat cu o prostituată, s-a comportat ca și cum era singura persoană din încăpere și se considera mai bun decât toată lumea. Dar, în spatele acestor lucruri, cât de diferit era în realitate de noi, ceilalți?

Sintagma *tulburare de personalitate* evocă tot felul de asocieri, nu numai pentru psihoterapeuți, care îi consideră pe acești pacienți dificili, dar și în cultura populară. Există și un articol pe Wikipedia, care cataloghează personajele de film și tulburările de personalitate pe care le exemplifică.

Cea mai recentă versiune a *Manualului de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*, un instrument pentru clasificarea tulburărilor psihice, enumeră zece tipuri de tulburări de personalitate, împărțite în trei grupe, numite clustere.

Clusterul A (ciudat, bizar și excentric)
TP paranoidă, TP schizoidă, TP schizotipală

Clusterul B (teatral, imprevizibil)
TP antisocială, TP borderline, TP histrionică, TP narcisică
Clusterul C (anxios, temător)
TP evitantă, TP dependentă, TP obsesiv-compulsivă

În ambulatoriu, vedem mai ales pacienți din clusterul B. Persoanele neîncrezătoare (paranoice), singuratice (schizoide) sau excentrice (schizotipale) nu doresc să facă psihoterapie, așa că tăiem clusterul A de pe listă. Nici cei care se feresc să stabilească legături (evitanți), care nu reușesc să funcționeze ca adulți (dependenți) sau sunt obsedați de muncă nu apelează prea des la ajutor, așa că s-a dus și clusterul C. Și persoanele antisociale din clusterul B evită, în general, să apeleze la psihoterapeut. Dar persoanele care se confruntă cu dificultăți în relații și sunt fie extrem de emoționale (histrionice și borderline), fie sunt căsătorite cu astfel de persoane (narcisiste) caută cu precădere ajutorul unui psihoterapeut. (Tipurile borderline au tendința de a se cupla cu narcisiști, și vedem astfel de perechi adesea la terapia de cuplu.)

Până de curând, majoritatea specialiștilor în sănătate mentală credeau că tulburările de personalitate sunt incurabile, pentru că, spre deosebire de tulburările stării emoționale, de exemplu, depresia și anxietatea, tulburările de personalitate constau în tipare de comportament vechi, generalizate, care fac parte în mare măsură din *personalitatea* unui pacient. Cu alte cuvinte, tulburările de personalitate sunt ego-*sin*tonice, ceea ce înseamnă sincronizarea comportamentelor cu concepția despre sine a persoanei; ca urmare, persoanele care au aceste tulburări cred că alții creează problemele din viețile lor. Tulburările stărilor emoționale, pe de altă parte, sunt ego-*dis*tonice, ceea ce înseamnă că persoanele care suferă de aceste tulburări le consideră supărătoare. Acestora nu le place să fie deprimate sau anxioase ori să se simtă obligate să stingă și să aprindă luminile de zece ori înainte de a pleca de acasă. Știu că ceva nu e în regulă cu ele.

Dar tulburările de personalitate au un spectru foarte larg. Cei cu tulburare de personalitate borderline sunt îngroziți de abandon, dar

pentru unii, asta ar putea însemna să fie anxioși pentru că partenerul nu le răspunde imediat la SMS; pentru alții, asta ar putea însemna să prefere să rămână mai curând într-o relație instabilă, disfuncțională, decât să fie singuri. Sau gândiți-vă la narcisiști. Cine nu cunoaște pe cineva care se încadrează aici, într-o măsură mai mică sau mai mare – realizat, charismatic, deștept și spiritual, dar alarmant de egocentric?

Foarte important, a avea *trăsăturile* unei tulburări de personalitate nu înseamnă neapărat că o persoană întrunește criteriile pentru un diagnostic oficial. Din când în când – într-o zi extrem de proastă sau atunci când ești presat până la limită –, *oricine* prezintă o oarecare doză de tulburare de personalitate, căci fiecare om are o dorință adânc înrădăcinată de autoconservare, acceptare și siguranță. (Dacă nu crezi că asta se aplică și în cazul tău, întreabă-ți partenerul de viață sau cel mai bun prieten.) Cu alte cuvinte, la fel cum eu încerc întotdeauna să văd persoana în întregime, și nu doar o parte din ea, la fel încerc să văd aspectele care stau la baza problemei, și nu doar cele cinci cifre ale codului de diagnostic pe care îl pun pe un formular de asigurări. Dacă mă bazez prea mult pe acel cod, încep să văd fiecare aspect al tratamentului din această perspectivă, iar asta mă împiedică să creez o conexiune cu persoana unică din fața mea. O fi John narcisist, dar este, pur și simplu, John. Care poate fi arogant și, pentru a folosi o descriere neoficială, al naibii de enervant.

Și totuși…

Diagnosticul are utilitatea lui. Știu, de exemplu, că persoanele pretențioase, critice și furioase tind să sufere cumplit de singurătate. Știu că o persoană care se comportă astfel dorește să fie observată, dar în același timp îi este și teamă că va fi observată. Cred că John percepe experiența de a fi vulnerabil ca pe un lucru demn de milă și rușinos – și cumva bănuiesc că a primit mesajul de a nu-și arăta „slăbiciunea“ la șase ani, când a murit mama lui. Dacă ar da frâu liber emoțiilor, chiar și pentru o clipă, probabil s-ar simți copleșit, așa că le proiectează asupra celor din jur sub formă de furie, ridiculizare sau critică. Din acest motiv,

pacienții precum John sunt o provocare deosebită: sunt maeștri în a te scoate din sărite – totul în slujba evitării.

Rolul meu este să ne ajut pe amândoi să înțelegem de ce anume se ascunde. A construit un zid între el și mine pentru a mă ține la distanță, dar știu că o parte din el este acolo și strigă după ajutor sperând să fie salvat – de ce anume, încă nu știu. Și voi aplica tot ce știu în domeniul diagnosticării, fără a mă pierde prea mult în asta, pentru a-l ajuta pe John să vadă că modul în care se poartă cu ceilalți ar putea să-i producă mai multe probleme decât o fac așa-numiții idioți din jurul său.

– S-a aprins luminița!

Eu și John discutăm despre iritarea lui în ceea ce privește întrebările despre copilărie, când, deodată, mă anunță că lumina verde de pe peretele de lângă ușă, care este conectată la un buton din sala de așteptare, s-a aprins. Mă uit la bec, apoi la ceas. Este doar și cinci, așa că îmi închipui că următorul pacient a venit neașteptat de devreme.

– Așa e, spun, întrebându-mă dacă John încearcă să schimbe subiectul sau dacă ar putea să se gândească, oare, că nu este singurul meu pacient. În sinea lui, pacientul își dorește să fie singurul pacient al psihoterapeutului său. Sau cel puțin pacientul preferat – cel mai nostim, cel mai interesant și, mai ales, cel mai iubit.

– Vrei, te rog, să răspunzi? spune John, făcând un semn spre bec. E prânzul meu.

Sunt derutată.

– Prânzul tău?

– Tipul de la livrări este afară. Ai spus fără telefoane, așa că i-am zis să apese pe buton. Nu am avut timp să mănânc încă, iar acum am o oră liberă – adică *50 de minute*. Trebuie să mănânc.

Am rămas șocată. În general, lumea nu mănâncă în timpul ședinței de psihoterapie, dar dacă se întâmplă totuși, mă întreabă înainte și își aduc ceva la pachet. Chiar și pacientul meu cu hipoglicemie și-a adus ceva de mâncare numai o singură dată, și asta ca să nu intre în stare de șoc.

– Nu-ți face griji, spune John, observând expresia de pe fața mea. Poți gusta și tu puțin, dacă vrei.

Apoi se ridică, traversează coridorul și își ia mâncarea de la curierul care se află în sala de așteptare.

Când se întoarce, John își deschide punga, își pune șervețelul în poală, scoate ambalajul sendvișului, mușcă din el, apoi își pierde cumpătul.

– Doamne, Dumnezeule, am spus fără maioneză! Uite-aici!

Deschide sendvișul ca să-mi arate maioneza și întinde mâna după telefon – probabil ca să sune în legătură cu comanda lui –, dar îi arunc o privire care îi amintește de politica „fără telefon".

Brusc, se înroșește la față și mă gândesc că ar putea urla și la mine, în schimb, doar spune foarte nervos: „Ce om idiot!"

– Eu? întreb.

– Tu ce?

– Îmi amintesc că mi-ai spus la un moment dat că ultimul tău psihoterapeut era cumsecade, dar era un idiot. Și eu sunt la fel?

– Nu, absolut deloc, spune, și îmi face plăcere că este capabil să admită că o persoană din viața lui nu este idioată.

– Mulțumesc, spun.

– Pentru ce?

– Pentru că ai spus că nu sunt idioată.

– Nu asta am vrut să spun, răspunde. Am vrut să spun că, nu, nu ești cumsecade. Nu mă lași să-mi folosesc telefonul ca să-l sun pe idiotul care mi-a pus maioneză în sendviș.

– Deci sunt rea *și* idioată pe deasupra?

Zâmbește, și în momentul acela ochii îi sclipesc și îi apar gropițe în obraji. Pentru o clipă, îmi dau seama de ce unii l-ar considera încântător.

– Păi, rea ești, fără urmă de îndoială. Nu știu încă despre partea cu idioțenia. Glumește și îi răspund zâmbind.

– Of, măcar îmi dai șansa de a mă cunoaște mai întâi. Apreciez lucrul acesta.

Începe să se agite, stânjenit de încercarea mea de a stabili o legătură. Este atât de disperat să scape de acest moment de apropiere, încât începe

să muște din sendvișul plin de maioneză și privește în altă parte. Dar nu se opune, și sunt mulțumită. Simt că există o deschidere, oricât ar fi de mică.

– Îmi pare rău că mă percepi ca fiind rea, spun. De aceea ai făcut comentariul acela despre cele 50 de minute? Insulta cu amanta – că sunt mai curând prostituata lui – a fost mai complicată, dar cred că a făcut observația cu cele 50 de minute din același motiv pentru care o fac majoritatea oamenilor – ar dori să poată sta mai mult, dar nu știu cum să o spună în mod direct. Admiterea atașamentului îi face să se simtă foarte vulnerabili.

– Nu, mă bucur că sunt numai 50 de minute! spune. Dumnezeu mi-e martor, dacă aș sta o oră, m-ai tot întreba despre copilărie.

– Vreau doar să te cunosc mai bine, spun.

– Ce vrei să cunoști? Sunt anxios și nu pot dormi. Mă ocup de trei emisiuni, soția mea se plânge întruna, fata de zece ani se poartă ca o adolescentă, cea de patru ani suferă după bona care a plecat la masterat, nenorocitul de câine face pe nebunul și sunt înconjurat de idioți care îmi fac viața mai grea decât ar trebui să fie. Și, sincer, m-am săturat până peste cap!

– E mult, spun. Ai multe pe cap.

John nu spune nimic. Își mănâncă sendvișul și studiază un punct de pe podea, lângă șlapii lui.

– Chiar așa, spune în cele din urmă. Ce e atât de greu de înțeles la aceste două cuvinte? *Fără maioneză*. Atât!

– Știi, în legătură cu idioții ăia, spun. M-am gândit la asta. Și dacă cei care te scot din sărite nu încearcă, de fapt, să te scoată din sărite? Și dacă oamenii aceștia nu sunt niște idioți, ci oameni rezonabili, inteligenți, care încearcă să facă tot ce pot în fiecare zi?

John ridică puțin privirea, ca și cum s-ar gândi la lucrul acesta.

– Și, adaug încet, gândindu-mă că, așa aspru cum e cu alții, probabil e de trei ori mai aspru cu el însuși, și dacă și tu încerci același lucru?

John începe să spună ceva, apoi se oprește. Privește din nou în jos, ridică un șervețel și se face că se șterge de firimituri la gură. Dar tot văd

ce se întâmplă. Mișcă rapid șervețelul în sus, până sub ochi.

– Un sendviș de rahat, spune, îndesând șervețelul în punga de hârtie cu restul de mâncare, înainte de a arunca totul în coșul de gunoi de sub biroul meu.

Privește ceasul.

– E total aiurea, să știi. Sunt mort de foame, e singura mea pauză în care pot mânca și nu pot nici măcar să-mi folosesc telefonul pentru a-mi comanda ceva ca lumea de mâncare. Asta numești tu psihoterapie?

Îmi vine să spun: *Da, asta e psihoterapie* – față în față, fără telefoane sau sendvișuri, astfel încât doi oameni să poată sta împreună și stabili o legătură. Dar știu că John nu-mi va oferi altceva decât o replică sarcastică. Mă gândesc prin ce trebuie să treacă Margo și mă întreb dacă nu cumva istoricul ei psihologic a făcut-o să-l aleagă pe John.

– Îți fac o propunere avantajoasă, spune John. Îți spun ceva despre copilăria mea, dacă mă lași să comand ceva de mâncare de vizavi. Comand pentru *amândoi*. Haide să fim civilizați și să avem o conversație la o nenorocită de salată chinezească cu pui, bine? Mă privește, așteptând.

În mod normal, nu aș face așa ceva, dar psihoterapia nu e ceva bătut în cuie. Avem nevoie de limite profesionale, dar dacă sunt prea permisive, deschise ca un ocean, sau prea restrictive, precum un acvariu, vom avea probleme. Un acvariu pare exact lucrul potrivit. Avem nevoie de spațiu pentru spontaneitate – de aceea, când Wendell m-a atenționat lovindu-mă ușor peste picior, a avut efect. Și dacă John are nevoie de o oarecare distanță între noi, iar faptul că mâncăm împreună îl face să se simtă în largul lui în momentul ăsta și să vorbească cu mine, foarte bine.

I-am spus că poate comanda prânzul, dar nu e obligat să vorbească despre copilăria lui. Nu este un schimb. Mă ignoră și sună la un restaurant să comande, un proces care, bineînțeles, îl frustrează.

– Exact, fără dressing. Nu băuturi, *dressing*! Urlă în telefon, care e pe difuzor: Dressing! Oftează zgomotos și dă ochii peste cap.

– Doriți extra sos? spune tipul de la restaurant, într-o engleză stricată, iar John devine foarte nervos încercând să comunice că sosul trebuie să

vină separat. Totul e o problemă – au Pepsi fără zahăr, nu Cola; pot ajunge în 20 de minute, nu 15. Privesc îngrozită și confuză. *Trebuie să fie foarte greu să fii John*, mă gândesc. Când se pregătesc să încheie conversația, John spune ceva în chineză, iar tipul nu înțelege. John nu pricepe de ce tipul nu înțelege „limba sa maternă", iar tipul spune că vorbește cantoneză.

Încheie conversația și mă privește nedumerit.

– Cum, nu vorbesc *mandarină*?

– Dacă vorbești chineza, de ce nu ai folosit-o ca să dai comanda? întreb.

John îmi aruncă o privire nimicitoare.

– Pentru că eu vorbesc *engleza*.

John bombăne până ajunge mâncarea, dar după ce scoatem salatele, se mai calmează puțin. Am luat prânzul deja, totuși mănânc niște salată, ca să-i țin companie. A mânca împreună e un semn de apropiere, de conexiune. Ascult câteva povești despre tatăl și frații săi mai mari și despre cum i se pare ciudat că, deși nu își prea aduce aminte de mama sa, a început să o viseze în urmă cu câțiva ani. Are diferite versiuni ale aceluiași vis, ca în *Ziua cârtiței*, și nu reușește să le facă să înceteze. Vrea să înceteze. Chiar și când doarme, spune, e deranjat. Vrea doar să aibă liniște.

Întreb despre vis, dar spune că toată discuția asta despre el l-ar întoarce pe dos și că nu mă plătește să-l întorc pe dos. Nu-mi spusese oare adineauri că vrea liniște? Oare nu li se predau „competențe de ascultare" psihoterapeuților? Vreau să vorbesc despre ceea ce tocmai a spus – să-i contrazic convingerile conform cărora nu ar trebui să fie deranjat la psihoterapie și că poate avea liniște fără să simtă disconfort –, dar am nevoie de timp pentru asta și au mai rămas doar câteva minute.

Îl întreb când are parte de liniște.

– Când plimb câinele, spune. Era foarte liniștitor, până când Rosie a început să facă pe nebuna.

Mă gândesc de ce nu vrea să discute despre visul lui în această încăpere. Să fi devenit oare cabinetul un fel de refugiu pentru el, departe de slujbă,

soție, copii, câine, idioții lumii și imaginea mamei sale care îi apare în somn?

– Ei, John, încerc. Te simți liniștit în momentul ăsta?

Îndeasă bețele în punga în care tocmai a pus restul salatei.

– Bineînțeles că nu, spune, dând iritat ochii peste cap.

– Aha, spun, renunțând. Dar John nu a renunțat. S-a încheiat ședința și se ridică să plece.

– Glumești? continuă îndreptându-se către ușă. Aici? Liniște?

Datul ochilor peste cap a fost înlocuit acum de un zâmbet – nu un rânjet condescendent, ci ca și cum ar împărtăși un secret cu mine. E un zâmbet adorabil, luminos, și nu datorită acelor dinți superbi.

– Mă gândeam eu, spun.

16

E ce trebuie

Dezvăluirea finalului: după ce am renunțat la facultatea de medicină, viața mea nu s-a așezat de la sine, așa cum plănuisem.

Trei ani mai târziu, când aveam aproape treizeci și șapte, am încheiat o relație care durase doi ani. A fost trist, dar amiabil, și în nici un caz o surpriză, cum s-a dovedit a fi mai târziu ruptura cu Iubitul. Totuși, era cel mai prost moment posibil pentru cineva care își dorea un copil.

Am știut întotdeauna că doream să fiu părinte. Mi-am petrecut perioada maturității făcând voluntariat pentru copii și am presupus că într-o zi voi avea și eu un copil. Totuși, acum, când vârsta de 40 de ani se apropia oarecum amenințător, eram *înnebunită* să am un copil, dar nu într-atât încât să mă fi căsătorit cu primul bărbat care îmi apărea în cale. Eram într-o situație delicată – disperată, dar pretențioasă.

Atunci a fost momentul în care o prietenă mi-a sugerat că aș putea face lucrurile în ordine inversă: mai întâi copilul, apoi partenerul. Într-o seară, mi-a trimis pe e-mail link-urile unor site-uri cu donatori de spermă. Nu auzisem niciodată de așa ceva și la început nu știam ce părere să-mi fac despre asta, dar după ce mi-am analizat opțiunile, am hotărât să fac pasul.

Acum nu mai trebuia decât să aleg donatorul.

Bineînțeles, îmi doream un donator perfect sănătos, dar pe aceste site-uri mai erau și alte calități de luat în considerare, nu doar lucruri precum culoarea părului sau înălțimea. Îmi doream un sportiv sau un licențiat în literatură? Un bărbat frumos, atletic, sau un bărbat inteligent, manierat? Un extrovertit sau un introvertit?

Am fost uimită să constat că, din multe puncte de vedere, aceste profiluri de donatori erau asemănătoare cu cele de pe site-urile de matrimoniale – doar că majoritatea candidaților erau studenți și își

prezentau și punctajul SAT[4]. Și mai existau și alte diferențe esențiale, în special comentariile așa-numitelor laborante. Acestea erau femeile (toate păreau să fie femei) care lucrau la băncile respective și îi întâmpinau pe donatori atunci când veneau să aducă „o mostră“. Laborantele scriau apoi ceea ce numeau *impresii ale personalului* și le adăugau la profilurile donatorilor, dar nu exista nici o logică în ceea ce privește impresiile pe care le împărtășeau. Comentariile lor variau de la *Are niște bicepși colosali!* la *Are tendința de a amâna lucrurile, dar în cele din urmă se achită de obligații.*

Mă bazam serios pe aceste impresii ale personalului, pentru că, pe măsură ce citeam mai multe profiluri, îmi devenea și mai clar faptul că doream să simt o oarecare conexiune cu donatorul care avea să aibă o legătură cu copilul meu. Îmi doream să-mi *placă*, indiferent ce însemna asta – să simt că, dacă am lua masa împreună în familie, mi-ar plăcea compania lui. Dar, pe măsură ce citeam impresiile personalului și ascultam înregistrările cu interviurile donatorilor realizate de laborante („Care este cel mai amuzant lucru care ți s-a întâmplat vreodată?“, „Cum ți-ai descrie personalitatea?“ și, foarte bizar, „Care este ideea ta despre o primă întâlnire romantică?“), tot aveam senzația de ceva rece, impersonal.

Apoi, într-o zi, am sunat la banca de spermă și am pus o întrebare despre sănătatea donatorului și mi s-a făcut legătura cu o laborantă pe care o chema Kathleen. În timp ce Kathleen se uita pe dosarele lui medicale, am început să vorbesc cu ea și am aflat că *ea* fusese laboranta care îl primise pe acest donator. Nu m-am putut stăpâni. „E drăguț?“, am întrebat, încercând să par nepăsătoare. Nu știam dacă aveam dreptul să întreb.

„Păi...“, a ezitat Kathleen, pronunțând cuvântul cu accentul ei puternic newyorkez. „Nu este neatrăgător. Dar nu aș întoarce capul după el la metrou.“

După aceea, Kathleen a devenit consultanta mea, sugerându-mi donatori și răspunzându-mi la întrebări. Aveam încredere în ea pentru că, în timp ce unele dintre laborante exagerau evaluările – încercau să

vândă mostrele de spermă, până la urmă –, Kathleen era extrem de onestă. Standardele ei, ca și ale mele, erau foarte ridicate, iar asta era o problemă, pentru că nimeni nu reușea să se încadreze în baremele noastre.

Ca să fiu cinstită, pare rezonabil să presupun că viitorul meu copil și-ar dori să fiu exigentă. Și existau mulți factori de luat în considerare. Dacă găseam un donator care părea să împărtășească aceleași sentimente cu mine, apăreau alte probleme, de exemplu, istoricul afecțiunilor din familia lui nu făcea pereche bună cu al meu (cancer la sân sub 60 de ani, afecțiuni renale). Sau găseam un donator cu o sănătate impecabilă, dar care era un danez de doi metri, cu trăsături nordice, un aspect care ar ieși în evidență – și l-ar putea face pe copilul meu să se simtă stânjenit – în familia mea de evrei așkenazi, scunzi și șateni. Alți donatori păreau să fie sănătoși, inteligenți și să aibă trăsături fizice asemănătoare, dar altceva trăgea un semnal de alarmă, cum era cazul donatorului care a scris că negrul era culoarea lui preferată, cartea preferată era *Lolita*, iar filmul preferat, *Portocala mecanică*. Încercam să mi-l imaginez pe copilul meu citind acest profil într-o zi și privindu-mă ca și cum ar spune: „Și l-ai ales pe *ăsta*?“ Aveam aceeași reacție dacă donatorul făcea greșeli de ortografie sau nu folosea corect semnele de punctuație.

Acest proces a durat trei luni epuizante, timp în care am început să-mi pierd speranța că voi găsi un donator potrivit, despre care să-i vorbesc cu mândrie copilului meu.

Până când, în sfârșit, l-am găsit.

Într-o seară, m-am întors mai târziu acasă și am găsit pe telefon un mesaj de la Kathleen. Mi-a spus să verific un donator pe care îl descria ca fiind „un George Clooney“ tânăr. Adăugase că îi plăcuse în mod special acest donator pentru că era întotdeauna prietenos și într-o dispoziție bună când venea la bancă să doneze. Firește. Până la urmă, dacă ai în jur de 20 de ani și te uiți la un film porno, dai o mostră de spermă și ești și *plătit* pentru asta, cum să nu fii într-o dispoziție bună? Dar Kathleen

făcea mare caz în legătură cu tipul ăsta – era sănătos, arăta bine, era foarte inteligent și avea o personalitate cuceritoare.

„E ce trebuie“, a spus convinsă.

Kathleen nu mai fusese niciodată atât de entuziasmată, așa că am deschis calculatorul ca să arunc o privire. Am dat click pe profilul lui, i-am studiat atent istoricul medical, i-am citit eseurile, i-am ascultat înregistrarea interviului și am știut imediat, ca atunci când lumea vorbește despre dragoste la prima vedere, că l-am găsit pe El. Totul – preferințele lui, dar și lucrurile care nu-i plăceau, simțul umorului, interesele și valorile lui – îmi dădea senzația că face parte din familie. În culmea fericirii, dar epuizată, m-am gândit să dorm întâi și să mă ocup de detalii dimineața. Din întâmplare, a doua zi era ziua mea de naștere și toată noaptea, opt ore încontinuu, am avut vise extrem de reale despre bebelușul meu. Pentru prima dată, mi-am imaginat un copilaș real, care provenea din două persoane reale, nu o idee neclară de bebeluș, fără o familie completă.

Dimineața, am sărit din pat foarte entuziasmată, cu melodia *Child of Mine* în minte. *Mulți ani să trăiesc!* Îmi doream de multă vreme un copil, iar faptul că găsisem un donator potrivit părea să fie cel mai grozav cadou de aniversare pe care-l primisem vreodată. Îndreptându-mă către calculator, zâmbeam, gândindu-mă ce norocoasă sunt – chiar aveam de gând să *fac* asta. Am tastat site-ul băncii de spermă, am găsit profilul donatorului și l-am recitit cap-coadă. Eram la fel de sigură cum fusesem cu o seară înainte că el era Alesul – *alegerea potrivită* care avea să i se pară logică și copilului meu atunci când el sau ea avea să mă întrebe de ce l-am ales pe el dintre toți donatorii posibili.

Am pus donatorul în coșul meu de cumpărături online – așa cum aș fi făcut în cazul unei cărți de pe Amazon –, am verificat încă o dată comanda, apoi am dat click pe „Cumpără mostra“. *Voi avea un copil!* M-am gândit. A fost o senzație extraordinară.

În timp ce comanda era prelucrată, îmi planificam ce trebuia să fac în continuare: să fac o programare pentru inseminare, să cumpăr vitamine prenatale, să fac o listă de cadouri pentru bebeluș, să-i aranjez camera. În

timp ce mă gândeam la una și la alta, observ că dura cam mult finalizarea comenzii mele. Cerculeț de pe ecranul meu părea să se învârtă de ceva timp. Am așteptat și am așteptat și, în cele din urmă, am încercat să folosesc butonul de întoarcere la pagina anterioară din browser, gândindu-mă că poate s-a blocat calculatorul. Dar nu se întâmpla nimic. În cele din urmă, roata morții a dispărut și s-a afișat brusc un mesaj: *Stoc epuizat*!

Stoc epuizat? M-am gândit că trebuie să fie vreo eroare banală – poate când am apăsat butonul de întoarcere la pagina anterioară –, așa că am sunat la banca de spermă și am cerut cu Kathleen, dar nu era acolo și mi-au transferat apelul la serviciul clienți, la o anumită Barb.

Barb a verificat și s-a convins că nu era o eroare de calculator. Selectasem un donator foarte căutat, mi-a spus. Mi-a explicat apoi că donatorii foarte căutați se vând rapid și că, deși firma încerca să „completeze stocul" frecvent, exista o pauză de șase luni în aceste situații, pentru a se putea face operațiunile de carantină și testare. Chiar și când stocul era disponibil, spunea, tot ar putea exista o listă lungă de așteptare, pentru că multe persoane se înscriu dinainte. În timp ce o ascultam pe Barb, m-am gândit cum tocmai mă sunase Kathleen cu o seară în urmă. La fel ca mine, poate *multe* femei se împrieteniseră cu Kathleen.

Barb m-a trecut pe o listă de așteptare („Nu fi fraieră să-ți pierzi timpul așteptând", m-a avertizat), apoi am închis și m-am simțit paralizată. După luni de căutări inutile, îmi găsisem donatorul, iar viitorul meu copil părea, în sfârșit, o realitate, nu doar o idee în mintea mea. Dar acum, de ziua mea, a trebuit să renunț la copil. Mă întorsesem de unde am plecat.

M-am prăbușit pe scaunul din fața calculatorului, privind în gol. Am stat așa mult timp, până când am observat, pe colțul biroului, o carte de vizită pe care o primisem cu o săptămână în urmă la un eveniment de networking cu persoane cu aceleași interese profesionale. Era de la un producător de film de 27 de ani, pe care îl chema Alex. Vorbisem cu Alex numai cinci minute, dar era amabil și deștept și părea sănătos și m-am gândit, cu impulsivitatea celui care nu mai are opțiuni, că aș putea sări peste băncile online și încerca să-mi găsesc singură donatorul. Alex se

încadra în profilul donatorului pe care îl căutam. Ce-ar fi să-l întreb dacă nu ar fi interesat? Până la urmă, cel mai rău lucru pe care putea să-l spună era nu.

Am ales cu atenție subiectul e-mailului (*O întrebare neobișnuită*) și am formulat vag textul (*Bună, mă mai ții minte, de la evenimentul de networking?*). Apoi l-am invitat să ne întâlnim la o cafea, ca să-i pot pune „întrebarea neobișnuită". Alex a răspuns, întrebând dacă nu aș putea să-i transmit întrebarea pe e-mail. I-am răspuns că aș prefera să discutăm față în față. A scris: *Sigur*. Iar în secunda doi, stabiliserăm să ne întâlnim la o cafea duminică după-amiază.

* * *

Eram, ca să folosesc un eufemism, emoționată când am ajuns la cafeneaua Urth. După ce, într-un moment de nebunie, trimisesem acel e-mail, eram sigură că Alex avea să spună nu și apoi le va spune tuturor prietenilor lui ce am făcut, motiv pentru care aveam să fiu atât de umilită, încât nu aveam să mai fiu în stare să mai merg vreodată la vreun eveniment. M-am gândit să renunț, dar îmi doream atât de mult un copil, încât simțeam că trebuie să încerc, cine știe. *Răspunsul la o întrebare pe care nu ai pus-o este întotdeauna nu*, îmi repetam întruna.

Alex m-a întâmpinat cu căldură și am început să discutăm. După aproximativ o oră, începuserăm să ne simțim foarte bine, de fapt, aproape uitasem ce căutam acolo, când Alex s-a aplecat peste masă, m-a privit în ochi și a întrebat cu subînțeles, ca și cum ar fi tras concluzia că eram la o întâlnire: „Deci, care era *întrebarea neobișnuită* pe care voiai să mi-o pui?"

Instantaneu, sângele mi-a urcat în obraji, iar palmele au început să-mi transpire și am făcut ceea ce orice persoană ar face în astfel de circumstanțe – am amuțit. Gravitatea și nebunia a ceea ce eram pe punctul de a face m-au lăsat fără grai.

Alex a așteptat până am început să încheg cuvinte, ezitând, folosind analogii incoerente pentru a-mi explica cererea. Spuneam lucruri de genul „Nu am toate ingredientele pentru rețetă" și „E ca și cum ai dona

un rinichi, dar fără a-ți extirpa organul“. În secunda în care am spus cuvântul *organ*, m-am fâstâcit și mai tare și am încercat să schimb sensul discuției. „E ca și cum ai dona sânge“, am spus, „doar că e vorba de sex în loc de ace!“ După ce am spus asta, mi-am impus să tac. Alex mă privea uluit și m-am gândit: *Viața nu poate fi mai umilitoare de atât*.

Dar a fost. Pentru că a devenit imediat clar că Alex habar nu avea ce încercam să-l întreb.

„Uite“, am reușit să spun. „Am 37 de ani și vreau să am un copil. Nu am noroc cu băncile de spermă și mă întrebam dacă nu ai vrea să...“

De data asta, Alex a înțeles, pentru că s-a blocat complet, a rămas nemișcat câteva clipe. În afara pacientului catatonic din perioada facultății de medicină, nu mai văzusem în viața mea o persoană care să stea așa de nemișcată. În cele din urmă, buzele lui Alex s-au mișcat și a scos un cuvânt: „Uau!“

Apoi, încet, a mai spus câteva cuvinte: „Nu mă așteptam deloc la *așa ceva*“.

„Știu“, am spus. Mă simțeam oribil pentru că-l pusesem într-o situație atât de delicată, pentru că adusesem în discuție lucrul ăsta și tocmai mă pregăteam să spun asta când, spre uimirea mea, Alex a adăugat: „Dar sunt dispus să discutăm“.

Acum era rândul meu să mă blochez, înainte de a spune în cele din urmă: „Uau“. Următoarele ore au zburat: eu și Alex am discutat despre tot, de la copilărie la planuri de viitor. Era ca și cum faptul că am vorbit despre spermă dărâmase toate zidurile emoționale, așa cum sexul pe care îl faci cu cineva pentru prima dată poate lăsa emoțiile să se reverse. Când în cele din urmă ne-am ridicat ca să plecăm, Alex a spus că avea nevoie de timp să se mai gândească și am spus OK, și el a spus că o să ținem legătura. Eram sigură totuși că după ce avea să se gândească serios, nu urma să mai aud de el.

Dar în seara aceea, am primit un mesaj de la Alex. Am deschis e-mailul, pregătită pentru un refuz amabil. În schimb, scrisese: *Până acum spun da, dar am mai multe întrebări*. Așa că am aranjat o altă întâlnire.

În următoarele câteva luni, ne-am întâlnit la aceeași cafenea destul de des și vorbeam despre orice, de la mostre de spermă și istoric medical la contracte și legătura lui cu copilul. În cele din urmă, am ajuns la punctul în care am discutat despre cum să facem transferul – dacă să apelăm la inseminare sau să facem sex pentru a mări șansele de concepere.

El a ales sexul.

Sincer, nu aveam nimic împotrivă. Și ca să fiu și mai sinceră, eram *încântată* de această soluție! Până la urmă, îmi imaginam că atunci când voi fi mamă, nu voi mai avea prea multe ocazii de a face sex cu o splendoare de 27 de ani ca Alex, cu abdomenul perfect și pomeții bine definiți.

Între timp, am început să-mi monitorizez obsesiv ciclul menstrual. Într-o zi, la cafenea, i-am spus lui Alex că în scurt timp urma să fiu la ovulație, așa că dacă era să încercăm luna asta, avea exact o săptămână la dispoziție pentru a lua o decizie. În alte circumstanțe, un bărbat s-ar fi simțit în această situație sub o presiune foarte mare, însă acum părea deja o afacere încheiată, iar eu nu aveam timp de pierdut. Deja analizaserăm planul din toate punctele de vedere posibile: juridic, emoțional, etic, practic. Ajunseserăm deja să avem glumele noastre și porecle pe care le foloseam între noi, iar gândul la binecuvântarea care avea să fie acest copil ne apropia. Cu o săptămână în urmă, mă întrebase chiar „dacă apelasem și la alții", cum se întâmplă în cazul oricăror oportunități de afaceri, sau dacă era o ofertă exclusivă. Am avut un oarecare impuls să inventez un război al ofertelor pentru a încheia târgul (*Peter îmi tot dă târcoale, iar Gary și-a manifestat și el interesul, așa că ai face bine să-mi dai un răspuns până vineri. E mare înghesuială*). Dar voiam ca relația noastră să se bazeze pe sinceritate, și apoi oricum eram sigură că Alex avea să spună da.

A doua zi, după ce am specificat termenul-limită, am decis să facem o plimbare pe plajă, ca să discutăm pentru ultima dată detaliile finale ale contractului pe care-l întocmise. Când mergeam de-a lungul țărmului, s-a pornit din senin o ploaie măruntă. Ne-am uitat unul la celălalt întrebându-ne dacă să facem cale întoarsă, apoi ploaia s-a transformat

într-o adevărată furtună. Eram amândoi în tricou, iar Alex și-a luat jacheta pe care și-o legase în jurul mijlocului și mi-a pus-o pe umeri. Și cum stăteam așa, față în față, în ploaie, pe plajă, mi-a dat unda verde oficială. După toate negocierile, toate eforturile de a ne cunoaște unul pe celălalt, după toate întrebările despre ceea ce ar însemna asta pentru noi și pentru copil, eram pregătiți.

„Haide să-ți facem un copil!“, a spus. Și iată-ne, îmbrățișându-ne și zâmbind, eu cu o jachetă cu câteva numere mai mare, care îmi ajungea până la genunchi, strângând în brațe un bărbat care avea să-mi ofere sperma lui, și mă gândeam că abia așteptam să-i spun copilului meu această poveste într-o zi.

Când am ajuns înapoi la mașina lui, Alex mi-a dat exemplarul lui de contract semnat.

Și apoi a dispărut.

Nu a mai dat nici un semn în următoarele trei zile. Poate că nu pare o perioadă lungă, dar dacă mai ai puțin și faci 40 de ani, ești la ovulație, iar cealaltă opțiune de a avea un copil este o listă lungă de așteptare, trei zile înseamnă o eternitate. Am încercat să nu mă gândesc ce ar putea însemna (stresul este unul dintre factorii dăunători în conceperea unui copil), dar când în cele din urmă Alex a reapărut, mi-a lăsat acest mesaj: „Trebuie să vorbim“. Eram terminată. Oricine ar fi fost în situația mea ar fi știut exact ce însemna acest lucru: Alex urma să-mi dea papucii.

A doua zi dimineață, când stăteam la masa noastră obișnuită de la cafenea, Alex îmi evita privirea, apoi a început să înșire clișeele de despărțire: „Nu ești tu de vină, eu sunt“; „Sunt atât de derutat în momentul acesta, încât nu știu dacă mă pot implica, așa că, de dragul tău, nu doresc să te dau și pe tine peste cap“. Și veșnicul: „Sper să putem rămâne prieteni“.

„Nici o problemă, are balta pește“, am spus, încercând să mă apăr cu un joc de cuvinte tâmpit. Speram să destind atmosfera, să-i spun lui Alex că partea rațională din mine înțelegea de ce el nu putea duce lucrurile la capăt. Dar, în sinea mea, eram devastată, pentru că acesta era al doilea

copil pe care mi-l imaginasem atât de clar și pe care nu aveam să-l țin vreodată în brațe. O prietenă care pierduse cea de-a doua sarcină cam în aceeași perioadă mi-a spus că simțea exact același lucru. M-am dus acasă și am hotărât să iau o pauză de la căutarea unui donator de spermă, căci durerea era prea greu de suportat. Și, la fel ca prietena mea care pierduse sarcina, evitam copiii cât puteam. Chiar și reclamele la scutece mă făceau să mă reped la telecomandă să schimb canalul.

După câteva luni, știam că trebuie să mă întorc la căutarea mea online. Dar exact când mă pregăteam să mă înscriu din nou, am primit un telefon neașteptat.

Era Kathleen, laboranta mea de la banca de spermă.

„Lori, vești bune", mi-a spus Kathleen cu accentul ei puternic de Brooklyn. „Cineva a returnat o mostră Clooney."

Clooney... tipul meu. Cel care era „ce trebuie".

„Returnat?", am întrebat. Nu prea știam ce să cred despre o mostră de spermă *returnată*. M-am gândit cum, la magazinul Whole Foods, nu puteai returna nici un articol de igienă personală, chiar dacă păstrai bonul. Dar Kathleen m-a asigurat că flaconul nu părăsise recipientul cu nitrogen sigilat și nu era nici o problemă cu „conținutul". O femeie rămăsese pur și simplu gravidă și nu mai avea nevoie de soluția de rezervă. Dacă îl voiam, trebuia să-l cumpăr acum.

„Clooney are o listă de așteptare, știi", dar, înainte de a-și termina propoziția, spusesem deja da.

Mai târziu în acea toamnă, am ieșit la cină cu un grup de prieteni după petrecerea pentru bebeluș, când mama l-a observat pe adevăratul George Clooney, la o masă din apropiere. Toată lumea de la masa noastră știa despre descrierea făcută de Kathleen „tânărului George Clooney" și, unul câte unul, prietenii și rudele arătau către burta mea imensă, apoi își întorceau capul către vedetă.

Arăta mult mai matur decât îl știam ca tânăr actor în rolul principal din *Spitalul de urgență*. Și eu, la rândul meu, mă simțeam mult mai matură decât fusesem ca tânără directoare la NBC. Atât de multe se

întâmplaseră în viețile fiecăruia dintre noi! El era pe punctul de a câștiga un Oscar. Eu eram pe punctul de a-l naște pe fiul meu.

O săptămână mai târziu, „puștiul Clooney“ a primit un nou nume: Zachary Julian, iubire, bucurie, minune și magie la un loc. Așa cum ar spune Kathleen: „E ce trebuie“.

Opt ani mai târziu am un sentiment de *déjà vu*. Când Iubitul îmi spune: „Nu pot trăi cu un copil sub același acoperiș zece ani de acum încolo“, mă simt ca și cum aș fi fost transportată înapoi în timp în acea zi la cafeneaua Urth, când Alex mi-a spus că, până la urmă, nu putea fi donatorul meu. Îmi amintesc cât de zdruncinată am fost, dar și cum Kathleen m-a sunat la puțin timp după aceea, readucând la viață ceea ce părea să fie doar un vis pierdut.

Situațiile pot părea extrem de similare – faptul că am fost luată prin surprindere, planurile spulberate –, iar în urma durerii mele după anunțul făcut de Iubit, s-ar putea să mă aștept că lucrurile se vor rezolva, încă o dată, de la sine.

Dar de data aceasta ceva este diferit.

Examen standardizat american, un test de evaluare școlară care determină nivelul de pregătire pentru studii universitare. (n.red.)

17

Fără amintiri sau dorințe

La mijlocul secolului XX, psihanalistul britanic Wilfred Bion a susținut că psihoterapeuții ar trebui să-și abordeze pacienții „fără amintiri sau dorințe“. În opinia sa, amintirile psihoterapeuților tind să dea naștere unor interpretări subiective, care se transformă treptat, iar dorințele lor ar putea să fie exact opusul a ceea ce doresc pacienții. Luate împreună, amintirile și dorințele pot crea noțiuni distorsionate pe care le au psihoterapeuții referitor la tratament (cunoscute sub numele de idei formulate). Bion dorea ca toți clinicienii să înceapă fiecare ședință angajați să-l asculte pe pacient în momentul prezent (mai curând decât să fie influențați de amintiri) și să rămână deschiși la diferite urmări (decât să fie influențați de dorință).

În perioada de început a stagiaturii mele, am învățat sub coordonarea unui entuziast al lui Bion și mi-am impus să încep fiecare ședință „fără amintiri sau dorințe“. Îmi plăcea foarte mult ideea de a nu mă lăsa distrasă de nici un fel de idei preconcepute sau planuri. Și această stare de renunțare părea să aibă și o nuanță meditativă, asemănătoare noțiunii budiste de detașare. În realitate, semăna mai mult cu o încercare de a-l emula pe celebrul pacient H.M. al neurologului Oliver Sacks, a cărui leziune cerebrală îl condamnase să trăiască numai momentul prezent, fără a fi capabil să-și amintească trecutul imediat sau să conceptualizeze viitorul. Având în vedere că în cazul meu activitatea lobilor frontali era intactă, nu reușeam să-mi impun genul acesta de amnezie.

Știu, bineînțeles, că acest concept al lui Bion era mai nuanțat și că e important să lași deoparte aspectele care te distrag, legate de amintiri și dorințe. Dar îl menționez aici pe Bion pentru că, în drum spre cabinetul lui Wendell, mă gândesc în ce mod, din perspectiva pacientului – din

perspectiva *mea* –, „fără amintiri (legate de Iubit), fără dorințe (legate de Iubit)“ am fi mai aproape de iertare.

Este miercuri dimineață și mă aflu pe canapeaua lui Wendell, așezată la mijlocul distanței dintre pozițiile A și B și tocmai mi-am aranjat pernele la spate.

Sunt absolut hotărâtă să deschid ședința cu ceea ce se întâmplase la lucru cu o zi în urmă, când eram în bucătăria comună și am zărit un exemplar al revistei *Divorce* deasupra unui teanc de materiale de citit pregătite pentru sala de așteptare. Îmi imaginam cum cei care se abonaseră la această revistă veneau acasă la sfârșitul zilei și găseau, printre toate facturile și cataloagele de la magazine, această revistă cu cuvântul DIVORȚ scris pe copertă cu litere mari strălucitoare. Apoi mi-am imaginat cum oamenii aceștia intră în casele lor goale, aprind luminile, își încălzesc un semipreparat sau comandă ceva pentru o persoană, se așază la masă și, răsfoind paginile revistei, se întreabă: „Cum am ajuns în situația asta?“ M-am gândit că aceia care depășiseră deja momentul divorțului și își văzuseră de viață făceau altceva în loc să citească această revistă și că majoritatea abonaților ar fi probabil oameni ca mine, de curând în această situație și încercând să înțeleagă ce s-a întâmplat.

Sigur, nu mă căsătorisem cu Iubitul, deci nu era vorba de divorț. Dar *urma să ne căsătorim*, ceea ce, după cum vedeam eu lucrurile în acel moment, mă plasa în aceeași categorie. Simțeam chiar că această ruptură ar putea fi mai gravă decât un divorț, dintr-un anumit punct de vedere. În cazul unui divorț, lucrurile s-au terminat deja și urmează despărțirea. Dacă e să plângi o pierdere, nu e mai bine să ai un arsenal întreg de amintiri neplăcute – momente de tăcere impenetrabile, certuri îngrozitoare, infidelități, dezamăgiri cumplite – care să le tempereze pe cele bune? Nu este oare mai greu să renunți la o relație plină de amintiri fericite?

Mi se părea că răspunsul este da.

Așa că stăteam la masă, mâncam un iaurt și parcurgeam în grabă titlurile („Cum să-ți revii după ce ai fost respins“; „Gestionarea gândurilor negative“; „Cum să-ți creezi noul sine!“), când am auzit un bip pe telefon, primisem un e-mail. Nu era, cum încă mai speram (amăgindu-mă), de la Iubit. La subiect scria: *Pregătește-te pentru cea mai grozavă seară din viața ta!* Am presupus că sunt reclame, dar dacă nu era așa, eram eu oare în situația de a refuza cea mai grozavă seară, având în vedere starea de spirit în care mă aflam?

Am deschis e-mailul și am văzut că era o confirmare pentru biletele la concert pe care le comandasem cu câteva luni în urmă, ca să-i fac o surpriză Iubitului de ziua lui. Ambilor ne plăcea formația foarte mult, iar muzica pe care o interpretau fusese ca un fel de coloană sonoră a relației noastre. La prima întâlnire, am descoperit că aveam aceeași melodie preferată. Nu-mi puteam imagina să merg la acest concert cu altcineva în afară de el – mai ales de ziua lui. Totuși, ar trebui să merg? Dar cu cine? Nu m-aș gândi oare la el? Toate astea nu au făcut decât să ridice alte întrebări: oare el se va gândi la mine? Și dacă nu, nu am însemnat nimic pentru el? Mi-am întors iar privirea la titlul revistei *Divorce*: „Gestionarea gândurilor negative“.

Îmi era greu să-mi gestionez gândurile negative, deoarece, în afara cabinetului lui Wendell, nu prea aveam cum să le exprim. Despărțirile tind să pară mai puțin tangibile pentru alte persoane. Ai pierdut sarcina, dar nu ai pierdut un copil. Treci printr-o despărțire, dar nu ai pierdut un soț. Așadar, prietenii presupun că vei trece relativ repede peste despărțire, iar lucruri precum aceste bilete la concert devin aproape o confirmare bine-venită din exterior a pierderii pe care ai suferit-o – nu numai a persoanei, ci și a timpului petrecut împreună, a rutinelor zilnice, a glumelor voastre și a amintirilor comune, o povară pe care trebuie să o cari acum singur.

Asta mi-am propus să-i spun neapărat lui Wendell, în timp ce mă așez comod pe canapea, în schimb, nu fac decât să izbucnesc în lacrimi.

Cu ochii încețoșați, văd cutia de șervețele venind către mine. Din nou, nu reușesc să o prind. (Nu numai că am fost părăsită, mă gândesc, dar

mi-am pierdut și coordonarea.)

Sunt în același timp surprinsă și rușinată de izbucnirea mea – nici măcar nu apucaserăm să ne salutăm – și de fiecare dată când încerc să mă liniștesc, spun scurt: „Scuză-mă“, înainte de a-mi pierde iar controlul. Cam cinci minute, ședința mea se desfășoară astfel: Plâng. Încerc să mă opresc. Spun: *Scuză-mă*. Plâng. Încerc să mă opresc. Spun din nou: *Scuză-mă*. Plâng. Încerc să mă opresc. Spun: *Te rog, scuză-mă*.

Wendell mă întreabă pentru ce îmi cer scuze.

Arăt către mine, de parcă aș spune: *Uită-te la mine!* Îmi suflu nasul zgomotos într-un șervețel.

Wendell ridică din umeri, ca și cum ar spune: *Da, bine, și ce-i cu asta?*

Și apoi, nici nu mă mai opresc ca să spun „Scuză-mă“; doar plâng. Încerc să mă opresc. Plâng. Încerc să mă opresc. Plâng. Încerc să mă opresc. Plâng.

Și asta mai durează alte câteva minute.

În timp ce plâng, mă gândesc cum în dimineața de după despărțire, după o noapte nedormită, m-am dat jos din pat și mi-am reluat rutina zilnică.

Îmi amintesc cum l-am lăsat pe Zach la școală și i-am spus „Te iubesc“, în timp ce el sărea din mașină și se uita în jur ca nu cumva să-l audă cineva, apoi mi-a spus și el: „Te iubesc!“, înainte de a o lua la fugă către prietenii lui.

Mă gândesc cum, în timp ce conduceam către birou, mi-am repetat iar și iar în minte comentariul lui Jen: *Nu sunt sigură că acesta este sfârșitul poveștii*.

Mă gândesc cum, mergând spre biroul meu, am reintrat imediat în starea de negare: *Poate se va răzgândi. Poate că nu e decât o mare neînțelegere*.

Bineînțeles că nu era o mare neînțelegere, căci iată-mă plângând în fața lui Wendell și spunându-i încă o dată cât de jalnică sunt că fac așa ceva și că sunt în continuare distrusă.

– Haide să facem o înțelegere, spune Wendell. Ce-ar fi să cădem de acord că vei fi bună cu tine însăți, cât timp ești aici? Poți să continui să te

pedepsești cât vrei imediat ce pleci, bine?

Să fiu bună cu mine însămi. Asta nu-mi trecuse prin minte.

– Dar e doar o despărțire, spun, uitând imediat să fiu bună cu mine însămi.

– Sau aș putea lăsa o pereche de mănuși de box la ușă, ca să te poți lovi cu ele cât durează ședința. Asta ți-ar fi mai la îndemână?

Wendell zâmbește și simt cum trag aer în piept, expir, mă relaxez învăluită în bunătate. Îmi vine în mine un gând pe care îl am adesea atunci când îi văd pe pacienții mei care se flagelează: *Nu ești cea mai potrivită persoană care să vorbească cu tine despre tine în momentul acesta*. Există o diferență, le subliniez, între autoînvinuire și să-ți asumi răspunderea pentru anumite lucruri, care este o urmare la ce a spus Jack Kornfield: „O a doua calitate a maturității din punct de vedere spiritual este bunătatea. Se bazează pe o noțiune fundamentală de acceptare de sine". În psihoterapie țintim compasiunea de sine (*Sunt o ființă umană?*) *versus* stima de sine (judecata: *Sunt bun sau rău?*).

– Poate nu mănuși de box, spun. Doar că îmi era mai bine, iar acum nu mă mai pot opri din plâns. Am senzația că dau înapoi, ca și cum m-aș fi întors unde eram în săptămâna despărțirii.

– Am să-ți pun o întrebare, spune Wendell.

Presupunând că va fi vorba despre relația mea, îmi șterg ochii și aștept cu răbdare.

– În munca ta de psihoterapeut, spune Wendell, ai fost vreodată alături de cineva care suferea?

Întrebarea lui mă șochează.

Am tratat oameni care se confruntau cu tot felul de suferințe – pierderea unui copil, a unui părinte, a unui soț, pierderea unui frate, a unei căsătorii, pierderea unui câine, a unui loc de muncă, pierderea identității, pierderea unui vis, pierderea unei părți a corpului, pierderea tinereții. Am fost alături de oameni pe al căror chip li se citea suferința interioară. Am fost alături de pacienți care își descriau suferința „copleșitoare" și „insuportabilă"; o pacientă, citând ceva ce auzise, a spus

că o făcea să se simtă „când amorțită, când sfâșiată de o durere înfiorătoare“.

Am văzut suferința și de departe, ca atunci când eram la facultatea de medicină și transportam probe de sânge la urgență și am auzit un sunet atât de înspăimântător, încât aproape am scăpat eprubetele din mână. Era mai mult un urlet animalic decât uman, atât de pătrunzător și primitiv, încât mi-a luat ceva timp să descopăr sursa. Pe hol era o mamă al cărei copil de trei ani se înecase după ce fugise pe ușa din spate și căzuse în piscină, în timp ce mama lui era sus cu bebelușul pentru a-i schimba scutecul. La un moment dat l-am văzut pe soțul ei care, aflând ce se întâmplase, a izbucnit în plâns, urlând copleșit de durere. Era pentru prima dată când auzeam aceste strigăte de durere și suferință, însă de atunci l-am mai auzit de nenumărate ori.

Durerea, deloc surprinzător, poate semăna cu depresia și, din acest motiv, până acum câțiva ani, exista în manualul nostru de diagnostic un termen numit *excludere în urma unei pierderi grele*. Dacă o persoană manifesta simptomele depresiei în primele două luni după pierdere, diagnosticul era suferință în urma unei pierderi grele, dar dacă simptomele persistau mai mult de două luni, diagnosticul era depresie. Această excludere în urma unei pierderi grele nu mai există, în parte din cauza programului: oare ar trebui ca oamenii să nu mai sufere după două luni? Nu poate dura suferința șase luni sau un an ori, sub o formă sau alta, o viață întreagă?

Și apoi, pierderile sunt în general multistratificate. Există pierderea propriu-zisă (în cazul meu, Iubitul) și pierderea pe care o implică (ceea ce reprezintă). De aceea, pentru multe persoane, durerea în urma unui divorț are numai parțial legătură cu pierderea celeilalte persoane; adesea, face trimitere în aceeași măsură la semnificația schimbării – eșecul, respingerea, trădarea, necunoscutul și o altă poveste de viață decât cea la care te-ai așteptat. Dacă divorțul intervine în jurul vârstei de 50 de ani, pierderea poate presupune confruntarea cu neîncrederea de a cunoaște pe altcineva și teama de intimitate. Îmi aduc aminte că am citit despre experiența unei femei divorțate de a cunoaște un nou partener, după o

căsătorie care durase foarte mulți ani: „Nu am să-l pot privi în ochi pe David în sala de nașteri“, scria. „Nu am cunoscut-o niciodată pe mama lui.“

Și acesta este încă un motiv pentru care întrebarea lui Wendell este importantă. Cerându-mi să-mi amintesc cum este să ai grijă de cei care suferă, îmi arată ceea ce poate face pentru mine în acest moment. Nu poate face nimic să-mi salveze relația. Nu poate schimba ceea ce s-a întâmplat. Dar poate fi de ajutor pentru că știe un singur lucru: avem cu toții o profundă dorință de a ne înțelege pe noi înșine și de a fi înțeleși. Când văd cupluri la psihoterapie, adesea unul dintre parteneri se plânge, nu spunând „Nu mă iubești“, ci „Nu mă *înțelegi*“. (O femeie i-a spus soțului ei: „Știi care sunt cele două cuvinte mai romantice pentru mine decât te iubesc?“ „Ești frumoasă?“, a încercat acesta. „Nu“, a spus soția. „Te *înțeleg*.“)

Lacrimile încep să-mi curgă din nou și mă gândesc oare cum o fi pentru Wendell să stea aici cu mine. Tot ceea ce facem, spunem sau simțim noi, psihoterapeuții, când discutăm cu pacienții este mediat de poveștile noastre; tot ce am trăit, experiențele noastre vor influența felul în care suntem la fiecare ședință, la orice oră. Mesajul pe care tocmai l-am primit, conversația pe care am avut-o cu un prieten, interacțiunea pe care am avut-o cu angajatul de relații cu clienții încercând să rezolv o greșeală de pe factura mea, cât timp am dormit, ce anume am visat înainte de prima ședință, o amintire inspirată de povestea unui pacient, toate acestea vor influența felul în care mă comport cu pacientul. Cine eram înainte de Iubit este diferit de cine sunt acum. Cine eram când fiul meu era bebeluș este diferit de cine sunt la ședințele de acum, inclusiv la aceasta cu Wendell. Iar el este diferit la această ședință cu mine, datorită lucrurilor care s-au întâmplat în viața sa de până în acest moment. Poate că lacrimile mele aduc la suprafață vreo suferință pe care a trăit-o și este dureros și pentru el să fie de față. Este la fel de misterios pentru mine cum sunt eu pentru el, și, cu toate acestea, iată-ne unindu-ne forțele pentru a descâlci povestea care m-a adus aici.

Este misiunea lui Wendell să mă ajute să-mi revizuiesc povestea. Toți psihoterapeuții fac acest lucru: ce anume nu este esențial? Personajele principale sunt importante sau doar îmi distrag atenția? Povestea avansează sau protagonistul se învârte în cerc? Elementele intrigii relevă o temă?

Tehnicile pe care le folosim seamănă puțin cu o operație pe creier în care pacientul rămâne treaz pe parcursul procedurii; în timp ce chirurgul operează, verifică mereu starea pacientului întrebându-l: *Simți asta? Poți spune cuvintele astea? Poți repeta propoziția asta?* Calibrează constant cât de aproape se află de regiunile sensibile ale creierului și dacă au atins o astfel de zonă, se retrag, ca să nu o afecteze. Psihoterapeuții pătrund în mintea pacientului, mai curând decât în creierul lui și pot vedea din gestul cel mai subtil sau dintr-o expresie dacă au atins un nerv. Dar, spre deosebire de neurochirurgi, noi gravităm *către* zona sensibilă, presând-o delicat, chiar dacă asta îl face pe pacient să se simtă stânjenit.

În felul acesta, ajungem la sensul mai profund al poveștii unde adesea la baza acesteia există o formă de suferință. Dar o mare parte a intrigii se află la mijloc.

Samantha, una dintre pacientele mele, a venit la psihoterapie când avea 20 și ceva de ani pentru a înțelege povestea morții tatălui ei. Când era copil i se spusese că murise într-un accident nautic, dar, mai târziu, și-a dat seama că, de fapt, se sinucisese. Pentru cei care rămân în urmă, sinuciderea rămâne adesea învăluită în mister: *De ce? Ce s-ar fi putut face pentru a împiedica acest lucru?*

Între timp, Samantha căuta mereu probleme în relațiile ei, aspecte care aveau să-i dea în mod inevitabil un motiv să plece. Prin faptul că nu dorea să treacă din nou prin povestea cu tatăl ei, fără să vrea, crease o poveste despre abandon – numai că, în această versiune, ea era cea care abandona. Deținea controlul, dar sfârșea tot timpul singură. La ședințele de psihoterapie, a aflat că misterul pe care încerca să-l rezolve era mai mare decât a afla dacă tatăl ei se sinucisese sau nu. Era vorba și despre cine fusese tatăl ei când acesta trăia – și cine devenise *ea* ca urmare a acestui lucru.

Oamenii vor să fie înțeleși și să înțeleagă, dar, pentru majoritatea dintre noi, cea mai mare problemă este că nu știm care este problema noastră. Repetăm mereu aceleași greșeli. *De ce fac mereu același lucru care îmi va aduce din nou nefericire?*

Plâng întruna, mirându-mă, în același timp, cum e posibil să plâng atât de mult. Și totuși, alte lacrimi încep să curgă. Până să mă dumiresc, Wendell îmi transmite cumva că ședința noastră s-a terminat. Trag aer în piept și observ că acum mă simt ciudat de calmă. Faptul că am putut plânge în voie în cabinetul lui Wendell m-a făcut să mă simt liniștită, în siguranță, separat de tot ce se întâmpla afară. Mă gândesc iarăși la citatul din Jack Kornfield, partea despre acceptare de sine, dar încă încerc să mă judec: *Am plătit pe cineva ca să mă privească plângând continuu 45 de minute?*

Da și nu.

Eu și Wendell am avut o conversație, chiar dacă nu a existat un schimb de cuvinte. M-a văzut că sufăr, dar nu a încercat să facă lucrurile mai ușoare întrerupându-mă sau analizând situația. M-a lăsat să-mi spun povestea, așa cum am simțit nevoia să o fac astăzi.

În timp ce-mi șterg lacrimile și mă ridic să plec, mă gândesc cum de fiecare dată când Wendell m-a întrebat despre alte aspecte ale vieții mele – ce altceva se întâmpla când eu și Iubitul ne întâlneam, cum era viața mea înainte de a-l întâlni pe Iubit – îi dădeam un răspuns evaziv (familie, muncă, prieteni, nimic interesant) și reveneam mereu la subiectul Iubitul. Dar acum, aruncându-mi șervețelele la gunoi, îmi dau seama că nu i-am spus chiar totul lui Wendell.

Nu mințisem, practic. Dar nici nu spusesem întreaga poveste.

Să spunem doar că am omis unele detalii.

PARTEA A II-A

Onestitatea este un medicament mai puternic decât înțelegerea, care poate consola, dar adesea ascunde lucruri.

Gretel Ehrlich

18

Vineri, ora patru

Suntem cu toții în biroul colegei mele Maxine – scaune tapițate, mobilă veche, materiale de calitate și nuanțe delicate de crem. Este rândul meu să prezint azi un caz în grupul de consultare și doresc să vorbesc despre o pacientă pe care credeam că nu pot să o ajut.

Să fie vina ei? Să fie vina mea? Asta încerc să aflu aici.

Becca are 30 de ani și a venit la mine cu un an în urmă, din cauza unor dificultăți privind viața ei socială. Se descurca bine la muncă, dar se simțea rănită pentru că era exclusă de colegii ei, care nu o invitau să mănânce la prânz împreună sau să iasă după program la un suc. Între timp, Becca a ieșit cu foarte mulți bărbați, care păreau extrem de interesați la început, dar rupeau relația după două luni.

Să fi fost vina ei? Să fi fost vina lor? Venise la psihoterapie ca să afle lucrul acesta.

Nu este prima dată când am adus în discuție cazul ei într-o vineri la patru, când are loc întâlnirea săptămânală a grupului nostru. Deși nu sunt obligatorii, aceste întâlniri de grup reprezintă un ajutor pentru mulți psihoterapeuți. Lucrând singuri, nu beneficiem de feedbackul celorlalți, fie că este vorba de cuvinte de laudă pentru un rezultat bun, fie de o recomandare privind o soluție mai bună. Aici îi analizăm nu numai pe pacienții noștri, ci și *pe noi în relația cu ei*.

În cadrul grupului nostru, Andrea îți poate spune: „Pacientul acela seamănă cu fratele tău. De aceea reacționezi așa“. Eu îl pot ajuta pe Ian să-și gestioneze sentimentele față de pacienta care își începe ședințele prezentându-i horoscopul ei („Nu-mi plac deloc ciudățeniile astea spirituale“, spune el). Grupul de consultare este un sistem – imperfect, dar valoros – de control și echilibrare, pentru a ne asigura că ne păstrăm

obiectivitatea, concentrându-ne asupra temelor importante, fără să ratăm nici un aspect evident al tratamentului.

Trebuie să recunoaștem că facem și glume în cadrul acestor întâlniri – adesea la masă și la un pahar cu vin.

„Este aceeași dilemă", le spun celor din grup – Maxine, Andrea, Claire și Ian, singurul bărbat de la întâlnirile noastre. Toată lumea are slăbiciuni, adaug, dar ceea ce este de remarcat în cazul lui Becca este că nu pare să aibă nici cea mai mică fărâmă de curiozitate despre ea însăși.

Membrii grupului aprobă. Mulți încep psihoterapia fiind interesați mai mult de ceilalți decât cu ei înșiși – *De ce face soțul meu asta?* Dar în fiecare ședință, încercăm să inducem această curiozitate în mintea pacientului, pentru că terapia nu-i poate ajuta pe cei care nu manifestă curiozitate față de ei înșiși. La un moment dat, aș putea spune ceva de genul: „Mă întreb de ce par să fiu eu mai curioasă în legătură cu tine, decât ești tu însuți față de tine?" și să văd ce reacție are pacientul. Majoritatea sunt curioși de ce am pus întrebarea. Dar nu și Becca.

Trag aer în piept și continuu.

– Nu e mulțumită de ceea ce fac, nu avansează și, în loc să meargă la altcineva, vine în fiecare săptămână – practic ca să-mi arate că ea are dreptate și eu mă înșel.

Maxine, care este în branșă de 30 de ani și este liderul grupului, jucându-se cu paharul de vin în mână, mă întreabă:

– De ce mai continui ședințele cu ea?

Mă gândesc la asta în timp ce tai puțină brânză din felia de pe tavă. De fapt, toate ideile pe care le-a oferit grupul în ultimele luni au eșuat. Dacă, de exemplu, o întrebam de Becca de ce plângea, îmi răspundea arogant: „De asta vin la tine – dacă aș fi știut ce se întâmplă, nu aș mai fi venit aici". Dacă vorbeam despre ceea ce se întâmpla între noi în momentul respectiv – faptul că era dezamăgită de mine, că se simțea neînțeleasă, percepția ei că nu îi eram de ajutor – schimba subiectul, spunând că acest gen de impas nu i s-a mai întâmplat cu nimeni altcineva, doar cu mine. Când încercam să păstrez conversația concentrată asupra noastră – dacă se simțea acuzată de ceva sau criticată – se înfuria. Când încercam să

vorbesc despre furia ei, tăcea. Când o întrebam dacă tăcerea ei era un mod de a bloca ceea ce aveam de spus, de teamă că ar putea-o răni, îmi repeta că nu o înțelegeam. Dacă întrebam de ce venea în continuare la mine, în condițiile în care se simțea atât de neînțeleasă, spunea că o abandonam și îmi doream ca ea să plece – la fel ca iubiții ei sau colegii de la muncă. Când încercam să o ajut să analizeze de ce persoanele respective se retrăgeau din relația cu ea, spunea că iubiții aveau fobia angajamentelor, iar colegii ei erau snobi.

În general, ceea ce se întâmplă între psihoterapeut și pacient se manifestă și între pacient și cei din afară, iar în spațiul sigur al cabinetului de psihoterapie, pacientul poate începe să înțeleagă de ce. (Dacă legătura dintre psihoterapeut și pacient nu se manifestă în relațiile exterioare ale pacientului, asta se datorează adesea faptului că pacientul nu are relații profunde – tocmai din acest motiv. E ușor să ai o relație bună doar la suprafață.) Se pare că Becca încerca să reconstituie, cu mine și cu toți ceilalți, o versiune a relației ei cu părinții, dar nu era dispusă să discute nici acest lucru.

Bineînțeles, există situații în care pur și simplu ceva nu merge între psihoterapeut și pacient, atunci când intervine contratransferul afectiv al psihoterapeutului. Un indiciu: faptul că ai sentimente negative față de pacient.

Becca mă irită *cu adevărat*, le spun celor din grup. Dar asta se întâmplă deoarece îmi amintește de cineva din trecutul meu sau este cu adevărat dificil să interacționezi cu ea?

Psihoterapeuții folosesc trei surse de informare atunci când lucrează cu pacienții: ceea ce spun pacienții, ceea ce fac aceștia și *cum ne simțim atunci când îi tratăm*. Uneori, o pacientă poate să îți amintească de mama ta! Dar, așa cum ne-a repetat de nenumărate ori un profesor la facultate: „Ceea ce simți la finalul unei întâlniri cu un pacient este real – folosește acest lucru“. Experiențele noastre cu această persoană sunt importante pentru că probabil simțim ceva similar cu ceea ce simt toți ceilalți din viața acestui pacient.

Faptul că știu acest lucru m-a ajutat să empatizez cu Becca, să văd cât de profunde erau problemele ei. Regretatul reporter Alex Tizon credea că fiecare persoană are o poveste epică, aflată „undeva în încâlceala dintre povara subiectului și dorința lui". Dar nu puteam ajunge în acel punct cu Becca. Mă simțeam din ce în ce mai obosită la ședințele noastre – nu de epuizare mentală, ci de plictiseală. Aveam grijă să am ciocolată și să fac un pic de mișcare înainte să vină ea, ca să mă trezesc. În cele din urmă, i-am schimbat ședința de seară și am pus-o dimineața, la prima oră. Totuși, în clipa când se așeza, se instala plictiseala și mă simțeam neputincioasă să o ajut.

– Nevoia de a te face pe tine să te simți incompetentă o face pe ea să se simtă mai puternică, spune azi Claire, un psihanalist foarte apreciat. Dacă tu dai greș, atunci ea nu trebuie să se mai simtă o ratată.

Poate Claire are răbdare. Pacienții cu care este cel mai greu de lucrat nu sunt cei ca John, oameni care se schimbă, dar nu par să-și dea seama de asta. Cei mai dificili pacienți sunt cei care, la fel ca Becca, vin în continuare la terapie, dar nu se schimbă.

De curând, Becca a început să se vadă cu cineva, un tip pe nume Wade, iar săptămâna trecută, mi-a pomenit despre o discuție în contradictoriu pe care au avut-o. Wade observase că Becca părea să se plângă cam mult de prietenii ei. „Dacă te nemulțumesc atât de mult", a spus el, „de ce mai ești prietenă cu ei?"

Lui Becca nu-i venea să creadă ce răspuns i-a dat Wade. Nu înțelesese că doar dorea să se descarce? Că dorea să discute lucru ăsta cu el, că dorea să o asculte cineva, și nu să „i se închidă gura"?

Asemănările aici păreau evidente. Am întrebat-o pe Becca dacă încerca pur și simplu să se descarce discutând cu mine și dacă, la fel ca în cazul prietenilor, considera că relația noastră are, de fapt, sens, chiar dacă uneori se simțea frustrată. Becca a spus că iar am înțeles greșit. Se afla aici ca să vorbească despre Wade. Nu-și dădea seama că îl respinsese pe Wade, așa cum mă respinsese și pe mine, ceea ce a făcut ca propriile sentimente să o descurajeze. Nu era dispusă să analizeze ce anume făcea care îi împiedica pe oameni să-i ofere ceea ce își dorea ea. Deși Becca

venise la mine dorind ca unele aspecte ale vieții ei să se schimbe, nu părea deschisă să se schimbe cu adevărat. Era blocată într-o „dispută anterioară“, dinainte de terapie. Și, așa cum Becca avea limitele ei, le aveam și eu pe ale mele. Fiecare psihoterapeut pe care îl cunosc s-a confruntat cu propriile limite.

Maxine întreabă din nou de ce continuu cu Becca. Insistă că am încercat tot ce ține de pregătirea și experiența mea, am urmat toate sfaturile primite în cadrul grupului meu de consultare, iar Becca nu face nici un progres.

– Nu vreau să se simtă abandonată din punct de vedere emoțional, spun eu.

– Se simte deja abandonată emoțional, spune Maxine. De toată lumea din viața ei, inclusiv de tine.

– Așa e. Dar mă tem că dacă pun capăt ședințelor de terapie, asta îi va întări și mai tare convingerea că nimeni nu o poate ajuta.

Andrea ridică din sprâncene.

– Ce e?

– Nu ai nevoie să-ți dovedești competența în fața ei.

– Știu asta. Becca este cea care mă îngrijorează.

Ian tușește zgomotos, apoi se face că se îneacă. Tot grupul izbucnește în râs.

– Mă rog, poate *ai* dreptate.

Între timp, îmi pun niște brânză pe un biscuit și continuu.

– E la fel ca altă pacientă, e într-o relație cu un tip care nu se poartă foarte frumos cu ea, iar ea nu vrea să plece pentru că, la un anumit nivel, dorește să-i dovedească lui că merită să fie tratată mai bine. N-o să-i dovedească asta, dar nu o să renunțe să încerce.

– Trebuie să recunoști că ai pierdut lupta, spune Andrea.

– Nu am renunțat niciodată la un pacient până acum, spun eu.

– Despărțirile sunt groaznice, intervine Claire. Dar asta ar însemna nepăsare din partea noastră dacă nu am lua aceste decizii.

În încăpere se aude un *mda* colectiv.

Ian privește, clătinând din cap.

– O să săriți toate pe mine din cauza asta.

Ian este renumit în grupul nostru pentru generalizările pe care le face despre bărbați și femei.

– Dar uite cum stau lucrurile. Femeile sunt dispuse să înghită mult mai multe decât bărbații. Dacă iubita nu se poartă cum trebuie cu un tip, lui îi este mai ușor să o părăsească. Dacă un pacient nu beneficiază de ceea ce am eu de oferit, și m-am asigurat că fac tot ce pot și nu funcționează nimic, întrerup colaborarea.

Îi aruncăm obișnuita privire încărcată de reproș: femeile se pricep la fel de bine ca bărbații să pună punct unei relații. Dar știm și că ar putea exista un sâmbure de adevăr aici.

– Pentru despărțire, spune Maxine ridicând paharul.

Ciocnim paharele, dar nu cu veselie.

Este foarte dureros când un pacient investește speranță în tine și, până la urmă, știi că l-ai dezamăgit. În aceste cazuri, te urmărește întrebarea: *Dacă aș fi făcut altfel, dacă în timp aș fi găsit cheia, aș fi putut fi de ajutor?* Răspunsul pe care ți-l dai: *Probabil*. Indiferent ce spuneau cei din grupul meu de consultare, nu eram capabilă să ajung la Becca așa cum trebuia, și în această privință, am dezamăgit-o.

* * *

Psihoterapia presupune efort – și nu numai din partea psihoterapeutului. Aceasta deoarece răspunderea pentru schimbare îi aparține fără greș pacientului.

Dacă te aștepți la o oră de aprobare plină de compasiune, nu ai venit la locul potrivit. Psihoterapeuții te vor susține, dar susținerea noastră este pentru dezvoltarea ta, nu pentru aprecierea modestă pe care ți-o oferă partenerul. (Rolul nostru este să înțelegem perspectiva, dar nu e obligatoriu să o aprobăm.) La terapie, ți se va cere să fii atât răspunzător, cât și vulnerabil. În loc să-i călăuzim pe oameni direct către centrul problemei, noi îi îndemnăm să ajungă acolo singuri, căci adevărurile cele mai puternice – cele pe care oamenii le iau cel mai în serios – sunt cele la care ajung, încetul cu încetul, singuri. Implicit, în ședințele de terapie este

necesară disponibilitatea pacientului de a suporta disconfortul, pentru că un oarecare disconfort este inevitabil ca procesul să fie eficient.

Or, așa cum a spus Maxine într-o vineri după-amiază: „Eu nu fac genul de terapie «bravo, așa te vreau»".

Poate părea contraintuitiv, dar terapia funcționează cel mai bine abia atunci când oamenii încep să se vindece – când se simt mai puțin deprimați sau anxioși ori după ce au depășit criza. Acum sunt mai puțin reactivi, mai prezenți, mai capabili să se implice în ceea ce este de făcut. Din nefericire, oamenii pleacă uneori exact când simptomele lor se ameliorează, fără să-și dea seama (sau poate știind prea bine) că munca de-abia acum începe și, dacă rămân, va trebui să facă un efort și mai mare.

Odată, la sfârșitul unei ședințe cu Wendell, i-am spus că, uneori, în zilele în care mă simt mai necăjită decât atunci când am venit – singură, având atât de multe lucruri de spus încă, ținând în mine atât de multe sentimente dureroase –, urăsc psihoterapia.

– Majoritatea lucrurilor care merită făcute sunt dificile, a răspuns. A spus asta nu într-un mod superficial, ci cu un ton și cu o expresie care m-au făcut să mă gândesc că vorbea din proprie experiență. A adăugat că, deși toată lumea dorește să plece de la fiecare ședință simțindu-se mai bine, eu ar trebui să știu mai bine decât oricine că terapia nu funcționează întotdeauna așa. Dacă doresc să mă simt bine pe termen scurt, a spus, aș putea mânca o felie de tort sau aș putea avea un orgasm. Dar scopul lui nu era gratificarea pe termen scurt.

Și, a adăugat, nici eu nu eram.

Doar că eu eram – ca pacient. Ceea ce face ca terapia să fie o provocare este că îi obligă pe oameni să se vadă în moduri în care, în mod normal, aleg să nu o facă. De obicei, psihoterapeutul încearcă, într-un mod cât mai plin de compasiune, să-l facă pe pacient să se vadă, ca într-o oglindă, pe sine, însă pacientul este cel care decide să se uite bine la reflexia din oglindă și să spună: „O, e chiar interesant! Și acum?", în loc să întoarcă privirea.

Decid să urmez sfatul grupului de consultanță și să pun capăt ședințelor cu Becca. După aceea, mă simt foarte dezamăgită, dar, în același timp, eliberată. Când îi vorbesc lui Wendell despre acest lucru la următoarea ședință, îmi spune că știe exact la ce mă refer.

– Ai pacienți ca ea? întreb.

– Am, spune și zâmbește larg, privindu-mă lung.

Îmi ia ceva până să înțeleg: se referă la *mine*. Hopa! Oare face și el aceleași lucruri ca mine înaintea ședințelor noastre? Mulți pacienți se întreabă dacă ne plictisesc cu ceea ce lor li se pare a fi o viață banală, dar nu sunt plictisitori deloc. Pacienții plictisitori sunt cei care nu vor să-ți împărtășească lucruri din viața lor, care zâmbesc pe tot parcursul ședințelor sau se lansează în povești aparent fără sens și repetitive, producând, de fiecare dată, mirare: *De ce îmi spune asta? Ce semnificație are asta pentru el?* Cei extrem de plictisitori vor să te țină la distanță.

Este ceea ce am făcut eu cu Wendell, vorbind la infinit despre Iubit; nu prea poate ajunge la mine, pentru că nu îl las. Iar acum, îmi arată clar: fac cu el ceea ce eu și Iubitul am făcut unul cu celălalt – deci, până la urmă, nu sunt atât de diferită de Becca.

– Îți spun asta sub formă de invitație, zice Wendell, iar eu mă gândesc câte invitații de-ale mele respinsese Becca. Nu vreau să-i fac asta lui Wendell.

Dacă nu am fost în măsură să o ajut pe Becca, poate va putea ea să mă ajute pe mine.

19

Lucrurile pe care le visăm

Într-o zi, o femeie de 24 de ani, pe care o vedeam de câteva luni, a venit și mi-a spus despre visul pe care îl avusese noaptea anterioară.

– Sunt la mall, începe Holly, și o întâlnesc întâmplător pe fata asta, Liza, care s-a purtat oribil cu mine în liceu. Nu mă hărțuia pe față, cum făceau alte fete. Pur și simplu mă ignora. Ceea ce ar fi fost OK, doar că dacă mă întâlneam cu ea întâmplător în afara școlii, se prefăcea că nu are nici cea mai vagă idee cine sunt. Ceea ce era *complet aiurea*, căci fuseserăm la aceeași școală trei ani, și aveam câteva ore împreună.

Oricum, locuia la câteva străzi de mine, așa că de multe ori drumurile noastre se intersectau, iar eu trebuia să mă fac că nu o văd, pentru că dacă o salutam, îi făceam cu mâna sau arătam că o cunosc în orice alt mod, mă privea ca și cum încerca să-și dea seama de unde mă cunoaște, dar nu reușea. Apoi spunea cu o voce prefăcută: „Scuze, te cunosc?“ sau „Ne-am mai întâlnit?“ ori, dacă aveam noroc, „E așa jenant, dar cum spuneai că te cheamă?“

Vocea lui Holly a tremurat o secundă, apoi a continuat.

– Deci, în vis, sunt la mall, și Liza e acolo. Nu mai sunt la liceu și arăt altfel – sunt slabă, port niște haine trăsnet și am părul întins cu placa. Mă uit la niște haine de pe un raft, când văd că se apropie și Liza și începe să se uite la aceleași raft făcând conversație, așa cum faci cu cineva străin. La început m-am enervat, adică se preface în continuare că nu mă cunoaște. Dar apoi îmi au seama că acum e adevărat – *nu* mă recunoaște, pentru că arăt atât de bine.

Holly s-a foit pe canapea și s-a acoperit cu pătura. Vorbiserăm în trecut despre felul în care folosește pătura să-și ascundă corpul.

– Așa că fac pe neștiutoarea și începem să trăncănim despre haine și despre unde lucrăm și, în timp ce vorbesc, observ pe chipul ei acea

privire ca atunci când recunoști pe cineva. E ca și cum încearcă să asocieze imaginea pe care o avea despre mine, așa cum eram în clasa a 12 – știi, plină de coșuri, grasă, păr creț – cu mine, cea de acum. Văd cum încearcă să face legătura și apoi spune:

– Doamne, Holly! Am fost colege de liceu!

Holly începe să râdă acum. Era înaltă și arăta foarte bine, cu părul ei castaniu, lung, și cu ochii de culoarea unei mări tropicale, deși avea în continuare vreo 20 de kilograme peste greutatea normală.

– Așa că, a continuat, mă uit la ea și spun cu aceeași voce prefăcută cu care mi se adresa ea: „Stai puțin, scuze. Dar te cunosc de undeva?“ Și ea spune: „Sigur că mă cunoști, sunt Liza! Eram în aceeași clasă la geometrie, la istorie antică și franceză – mai ții minte, clasa doamnei Hyatt?“ „A, da, doamna Hyatt! Mi-a fost profesoară, dar, fir-ar să fie, nu-mi amintesc de tine. Erai și tu în clasa ei?“ La care ea răspunde: „Holly, locuiam în același cartier și te vedeam la film și la cofetărie, iar o dată te-am văzut în magazinul Victoria's Secret, lângă cabine“.

Holly râde iar.

– Se dă de gol că mă recunoscuse, *de fapt*, de fiecare dată. Dar eu spun: „Uau, ce ciudat, nu-mi amintesc de tine, dar îmi face plăcere să te cunosc“. Apoi îmi sună telefonul și e iubitul ei din liceu, care îmi spune să mă grăbesc, că întârziem la film. Așa că îi zâmbesc politicos, cum îmi zâmbea ea, și plec, lăsând-o să se simtă cum mă simțeam eu în liceu. Apoi îmi dau seama că telefonul care suna era de fapt alarma mea și că fusese doar un vis.

Mai târziu, Holly avea să-i dea un nume poetic „visul ei în care se face dreptate“, dar pentru mine era o temă comună, care apare des în cadrul psihoterapiei, și nu numai în vise – tema excluderii. Este teama că vom fi excluși, ignorați, ocoliți și vom sfârși prin a fi antipatizați și singuri.

Carl Jung a inventat termenul de *inconștientul colectiv*, pentru a se referi la o parte a minții, o memorie ancestrală sau o experiență care este comună întregii omeniri. În timp ce Freud interpreta visele la *nivel de obiect*, adică modul în care conținutul visului era legat de cel care visează în viața reală (personajele de pe generic, situațiile specifice), în psihologia

jungiană, visele sunt interpretate la *nivel de subiect*, adică felul în care se leagă de temele comune în inconștientul nostru colectiv.

Nu e de mirare că adesea avem vise despre temerile noastre. Avem o mulțime de temeri.

De ce anume ne temem?

Ne temem să nu fim răniți. Ne temem că am putea fi umiliți. Ne e teamă de eșec și ne e teamă de succes. Ne e teamă să fim singuri și ne e teamă de relații. Ne e teamă să ascultăm ce ne spune inima. Ne e teamă să fim nefericiți și ne e teamă să fim prea fericiți (în aceste vise, inevitabil, suntem pedepsiți pentru bucuria noastră). Ne e teamă când nu avem aprobarea părinților și ne e teamă să ne acceptăm așa cum suntem cu adevărat. Ne e teamă de boală și de noroc. Ne e teamă de invidia noastră și de a avea prea mult. Ne e teamă să ne facem speranțe pentru lucruri pe care nu am putea să le obținem. Ne e teamă de schimbare și ne e teamă că nu ne putem schimba. Ne e teamă că s-ar putea întâmpla ceva cu copiii noștri, cu slujbele noastre. Ne e teamă când nu deținem control și ne e teamă de propria putere. Ne e teamă de cât de scurtă este viața. (Ne e teamă că, după ce murim, nu vom fi însemnat nimic pentru nimeni.) Ne e teamă să fim responsabili pentru propriile vieți.

Uneori, durează ceva timp ca să ne recunoaștem temerile, în special față de noi înșine.

Am observat că visele pot fi un precursor al autoconfesiunii – un fel de preconfesiune. Ceva îngropat adânc este adus mai aproape de suprafață, dar nu în totalitate. O pacientă visează că e întinsă în pat și își strânge în brațe colega de cameră; inițial, crede că are legătură cu prietenia puternică dintre ele, dar mai târziu, își dă seama că este atrasă de femei. Un bărbat are periodic un vis în care este prins depășind viteza pe autostradă; la un an de când are acest vis, bărbatul începe să ia în calcul faptul că anii în care a înșelat fiscul și s-a considerat mai presus de lege s-ar putea să aibă consecințe.

După ce am mers la cabinetul lui Wendell câteva luni, visul pacientei mele despre colega ei de liceu pătrunde în mintea mea. Sunt la mall și mă

uit la niște rochii de pe un raft, când Iubitul apare lângă mine. Se pare că vrea să cumpere un cadou de aniversare pentru noua lui iubită.

„Ah, ce aniversare?“, întreb în vis.

„Aniversarea de 50 de ani“, spune. La început mă simt ușurată în cel mai josnic mod – nu numai că nu are 25 de ani, dar este chiar mai bătrână decât mine. E logic. Iubitul nu-și dorește copii în casă, iar ea e suficient de în vârstă ca să aibă copiii la facultate. Eu și Iubitul avem o conversație plăcută – prietenoasă, inofensivă – până când, din întâmplare, mă zăresc în fereastra de lângă raft. Abia atunci văd că sunt de fapt o doamnă în vârstă – trecută bine de 70 de ani, poate chiar de 80. Se dovedește că este, de fapt, cu vreo 30 de ani mai tânără decât mine.

„Ai reușit să-ți scrii cartea?“, întreabă Iubitul.

„Care carte?“, spun, privindu-mi buzele ridate în oglindă.

„Cartea despre moartea ta“, răspunde cu naturalețe.

Și, în momentul acela, sună alarma. Toată ziua, în timp ce ascult visele altor pacienți, nu mă pot opri să nu mă gândesc la al meu. Mă obsedează acest vis.

Mă obsedează pentru că este preconfesiunea mea.

20

Prima mărturisire

Permite-mi să devin defensivă un minut. Vezi, când i-am spus lui Wendell că totul era perfect până la despărțire, îi spuneam adevărul absolut. Sau, mai degrabă, adevărul așa cum îl știam eu. Cu alte cuvinte, așa cum doream eu să-l văd.

Și acum, fără să fiu defensivă: de fapt, mințeam.

Un lucru pe care nu i l-am spus lui Wendell este că se presupune că scriu o carte, iar lucrurile nu merg prea bine. Prin „nu merg prea bine" vreau să spun că, de fapt, nu am scris-o. Asta nu ar fi o problemă, dacă nu aș fi încheiat un contract și, prin urmare, eram obligată legal fie să scriu o carte, fie să returnez avansul pe care nu îl mai aveam în cont. Mă rog, tot ar fi o problemă, chiar dacă aș putea să returnez banii, căci, exceptând faptul că sunt psihoterapeut, sunt și scriitoare – nu este vorba doar de ceea ce fac, ci și despre *cine sunt* – și dacă nu pot scrie, atunci o parte importantă din mine dispare. Și dacă nu predau cartea, agentul meu spune că nu voi mai avea ocazia să scriu alta.

Nu este vorba că nu am fost în stare să scriu deloc. De fapt, în perioada în care ar fi trebuit să-mi scriu cartea, cream e-mailuri extrem de spirituale, e-mailuri în care flirtam cu Iubitul, spunându-le în tot acest timp prietenilor și rudelor, chiar și Iubitului, că eram prinsă cu scrisul cărții. Eram precum cel care joacă pe ascuns jocuri de noroc, dar care se îmbracă în fiecare dimineață pentru a pleca la birou, își sărută soția și copiii la plecare, apoi conduce spre cazinou, nu spre birou.

Intenționasem să vorbesc cu Wendell despre această situație, dar am fost atât de concentrată să reușesc să depășesc despărțirea, încât nu am găsit ocazia.

Bineînțeles că și asta este tot o mare minciună.

Nu i-am spus lui Wendell despre *cartea pe care nu o scriu* pentru că, de fiecare dată când mă gândesc la asta, mă cuprinde panica, groaza, regretul și rușinea. De fiecare dată când situația îmi vine în minte (adică permanent; așa cum a spus Fitzgerald: „În noaptea cu adevărat întunecată a sufletului, este întotdeauna trei dimineața, zi după zi"), mi se strânge stomacul și mă simt paralizată. Apoi analizez fiecare decizie greșită pe care am luat-o în diferite momente importante din viață, deoarece sunt convinsă că mă aflu în situația aceasta din cauza celei mai proaste decizii din viața mea.

Probabil te gândești: *Serios? Ai fost suficient de norocoasă încât să obții un contract pentru o carte și acum nu o scrii? Apucă-te de plâns! Să vezi cum e să muncești 12 ore într-o fabrică, pentru Dumnezeu!* Înțeleg cum e perceput lucrul ăsta. Adică, cine mă cred eu, Elizabeth Gilbert, care la începutul filmului *Mănâncă, roagă-te, iubește* plânge pe jos în baie, gândindu-se să-și părăsească soțul care o iubește? Gretchen Rubin, autoarea cărții *Proiectul fericirii*, care are un soț iubitor, arătos, fetele sănătoase și mai mulți bani decât majoritatea oamenilor vor vedea în viața lor, tot are acel sentiment enervant că lipsește ceva.

Apropo, am omis un detaliu important referitor la *cartea pe care nu o scriu*. Subiectul? Fericirea. Nu, ironia situației nu mi-a scăpat: cartea despre fericire mă face nefericită.

Nu ar fi trebuit să scriu de la bun început o carte despre fericire și nu doar pentru că, dacă teoria lui Wendell că *sufăr pentru ceva mai important* este logică, sunt deprimată. Când am luat decizia de a scrie cartea asta, tocmai îmi deschisesem cabinetul particular și scrisesem un articol pentru prima pagină a revistei *Atlantic*, cu titlul „Cum ajung copiii la psihoterapie. Care este motivul pentru care obsesia noastră față de fericirea copiilor noștri i-ar putea condamna să fie adulți nefericiți", care, la momentul respectiv, a fost materialul cel mai comentat din istoria de mai bine de 100 de ani a revistei. Am vorbit despre asta la posturile naționale de televiziune și de radio; eram sunată de reprezentanți media din toată lumea pentru interviuri; și, peste noapte, am devenit „expert în parenting".

Până să mă dumiresc, editurile doreau cartea *Cum ajung copiii la psihoterapie*. Prin *doreau*, vreau să spun că ofereau o sumă amețitoare de bani. Era o sumă de bani la care o mamă singură ca mine putea doar să viseze, o sumă care avea să ofere familiei noastre cu un singur venit un sprijin financiar pentru o perioadă îndelungată. O carte ca aceasta ar fi adus contracte pentru prelegeri (care îmi fac plăcere) la facultăți în toată țara și un flux constant de pacienți (ceea ce ar fi fost foarte util, pentru că tocmai îmi deschisesem cabinetul). Articolul fusese luat în considerare și pentru un serial televizat (care s-ar fi putut face, dacă ar fi existat și o carte pe care să se bazeze).

Dar atunci când mi s-a oferit ocazia de a scrie cartea bazată pe articolul „Cum ajung copiii la psihoterapie", o carte care ar fi putut schimba viitorul meu profesional și financiar, am spus, cu o colosală lipsă de anticipare: *Mulțumesc foarte mult, e foarte amabil din partea dumneavoastră, dar... aș prefera să nu*.

Nu, nu era nimic în neregulă cu mine. Am spus pur și simplu nu.

Am răspuns astfel, deoarece aveam senzația că ceva nu era în regulă cu asta. În primul rând, nu credeam că lumea avea nevoie de încă o carte despre părinți hiperprotectori. Zeci de cărți bine gândite, profunde trataseră deja acest fenomen, din toate perspectivele imaginabile. De altfel, cu *200 de ani în urmă*, Johann Wolfgang von Goethe sintetizase precis acest sentiment: „Prea mulți părinți le fac viața grea copiilor încercând, cu înverșunare, să le-o facă ușoară". Chiar și în ultima vreme, prin 2003 mai precis, una dintre primele cărți moderne despre părinți hiperprotectori, sugestiv intitulată *Worried All the Time* [Mereu îngrijorați], formulează lucrurile astfel: „Regulile fundamentale pentru a fi un bun părinte – moderație, empatie și sincronizare temperamentală cu propriul copil – sunt simple, și cu siguranță nu vor fi mai fi îmbunătățite după ultimele descoperiri științifice".

Ca mamă, nici eu nu eram imună la anxietatea parentală. Inițial am scris articolul cu speranța că avea să fie util părinților, ca o ședință de psihoterapie. Dar dacă încercam să scot o carte din asta pentru a mă alătura mișcării populare și a îngroșa rândurile așa-zișilor experți,

consideram că deveneam o parte din problemă. Părinții nu aveau nevoie de încă o carte despre cum să se liniștească și să ia o pauză. Ceea ce le trebuia era o pauză *adevărată* de la potopul de cărți despre parenting (*The New Yorker* a publicat apoi un material umoristic despre proliferarea manifestelor de parenting, afirmând că „încă o carte în acest moment ar fi o adevărată cruzime").

Așa că, la fel ca Bartleby, copistul (și cu rezultate tragice asemănătoare), am spus: „Aș prefera să nu". Apoi, am petrecut următorii ani văzând cum din ce în ce mai multe cărți despre părinți hiperprotectori apar pe piață și torturându-mă la nesfârșit cu întrebări chinuitoare: dovedisem că sunt un adult responsabil refuzând o asemenea sumă de bani? Terminasem de puțin timp rezidențiatul fără plată, aveam de rambursat credite pentru studii universitare și singurul venit al familiei îl asiguram eu; de ce nu am putut să scriu pur și simplu repede cartea de parenting, să culeg beneficiile profesionale și financiare și să-mi văd liniștită de treabă? Până la urmă, câți oameni se bucură de luxul de a lucra doar la ceea ce contează cel mai mult pentru ei?

Regretul pe care îl aveam pentru că nu scrisesem cartea de parenting era intensificat de faptul că primeam în continuare e-mailuri de la cititori și propuneri de prelegeri despre articolul „Cum ajung copiii la psihoterapie". „O să apară și o carte?", întrebau. *Nu*, și îmi venea să răspund: *pentru că sunt o fraieră*.

Chiar mă simțeam fraieră, pentru că nu mă interesa să vând și să încasez bani de pe urma nebuniei ăsteia cu parentingul, am fost de acord în schimb să scriu cartea despre fericire – sursa de groază și depresie de azi. Ca să mă descurc cu banii când îmi deschideam cabinetul, tot trebuia să scriu *o* carte, și m-am gândit atunci că puteam oferi un serviciu cititorilor. În loc să arăt cum noi, părinții, ne străduiam prea tare să-i facem pe copii fericiți, aveam să le arăt cum ne străduim prea tare să ne facem *pe noi înșine* fericiți. Ideea aceasta părea mai aproape de sufletul meu.

Dar, cum mă așezam la scris, mă simțeam la fel de desprinsă de tema aceasta cum fusesem de subiectul părinților hiperprotectori. Cercetarea

nu reflecta – *nu putea* reflecta – subtilitățile pe care le vedeam la cabinet. Niște oameni de știință au venit chiar cu o ecuație matematică complexă, care prezice fericirea pe baza premisei că aceasta izvorăște nu din cât de bine merg lucrurile, ci din faptul că lucrurile merg *mai bine decât era de așteptat*. Iată formula:

$$\text{Fericirea } (t) = w_0 + w_1 \sum_{j=1}^{t} \gamma^{-j} CR_j + w_2 \sum_{j=1}^{t} \gamma^{-j} EV_j + w_3 \sum_{j=1}^{t} \gamma^{-j} RPE_j$$

De aici rezultă: fericirea este egală cu realitatea minus așteptările. Aparent, îi poți face pe oameni fericiți dându-le vești proaste, apoi anulându-le (ceea ce pe mine m-ar enerva pur și simplu).

Cu toate acestea, eram sigură că puteam pune laolaltă niște studii interesante, dar aveam senzația că aș fi tratat lucrurile care mă interesau pe mine numai la suprafață, fără să ating subiectul în profunzime. Iar în ceea ce privește noua mea carieră și viața mea, în general, lucrurile superficiale nu îmi mai aduceau satisfacție. Nu ai cum să treci prin toată pregătirea în domeniul psihoterapiei și să nu te fi schimbat într-o oarecare măsură sau să nu devii, chiar fără să-ți dai seama, orientat către esență.

Mi-am spus că nu conta. *Scrie cartea și gata*. O dădusem deja în bară cu cartea despre parenting; nu puteam să o dau în bară și cu cartea despre fericire. Și totuși, nu reușeam să mă mobilizez să o scriu. Așa cum nu am reușit să mă mobilizez să scriu cartea despre parenting. Cum de am ajuns iar în punctul acesta?

În facultate, urmăream ședințele de psihoterapie prin oglinzi unidirecționale și, uneori, când mă așez să scriu cartea despre fericire, mă gândesc la un pacient de 35 de ani pe care l-am observat. Venea la psihoterapie pentru că își iubea foarte mult soția și era extrem de atras de ea, dar nu se putea abține să nu o înșele. Nici el, nici soția sa nu înțelegeau cum de purtarea lui era atât de în contradicție cu ceea ce credea că dorește – încredere, stabilitate, apropiere. La ședințele de terapie, explica faptul că detesta starea de neliniște pe care o aducea soției și căsătoriei lor și știa că nu era soțul sau tatăl care și-ar fi dorit să

fie. A vorbit ceva despre disperarea cu care își dorea să nu mai înșele și despre faptul că nu înțelegea deloc de ce continua să facă acest lucru.

Psihoterapeutul i-a explicat că adesea o parte din noi dorește altceva și dacă reducem la tăcere părțile pe care le considerăm inacceptabile, acestea vor găsi alte moduri de a se face auzite. I-a spus bărbatului să se așeze pe un alt scaun în cealaltă parte a camerei pentru a vedea ce se întâmplă atunci când partea din el care alesese să înșele nu era ignorată, ci i se dădea șansa să spună tot ce avea de spus.

La început, bietul om a fost derutat, dar, treptat, i-a dat ocazia sinelui său ascuns să se exprime, acelei părți care îl întărâta pe soțul responsabil și iubitor să adopte un comportament autodistructiv. Îi era extrem de greu să aleagă între aceste două aspecte ale personalității sale, exact cum îmi era mie greu să aleg între partea din mine care își dorea să asigure bunăstarea familiei și cea din mine care dorea să facă un lucru important – ceva pentru sufletul meu și, speram, și pentru sufletul altora.

Iubitul a apărut în peisaj exact la timp pentru a mă distrage de la această luptă interioară. Iar din momentul în care a plecat, am umplut golul urmărindu-l pe rețelele de socializare, când, de fapt, ar fi trebuit să scriu. Foarte multe dintre comportamentele noastre distructive prind rădăcini într-un vid emoțional, un gol care caută să fie umplut. Dar acum, după ce am vorbit cu Wendell că nu-l mai urmăresc pe Iubit, mă simt vinovată. Nu mai am nici o scuză să nu mă apuc de scris această carte despre fericire, care îmi induce o suferință teribilă.

Sau măcar să-i spun lui Wendell adevărul despre încurcătura în care mă aflu.

21

Terapie la distanță

„Bună, eu sunt“, aud când îmi verific căsuța vocală între ședințe. Mi se strânge stomacul; este Iubitul. Deși au trecut trei luni de când am vorbit ultima dată, vocea lui mă duce instantaneu în trecut, ca atunci când auzi un cântec de pe vremea liceului. Dar, pe măsură ce ascult mesajul, realizez că *nu* e Iubitul, pentru că: (a) Nu m-ar suna pe numărul de la birou și (b) Nu lucrează la o emisiune TV.

De fapt, este John (ciudat, Iubitul și John au voci asemănătoare, profunde și grave) și este prima dată când un pacient mă sună la birou fără să-și spună numele. Ca și cum ar fi singurul meu pacient, ca să nu mai spun, singurul „Bună, eu sunt“ din viața mea. Chiar și pacienții sinucigași își spun numele. Nu am primit niciodată un mesaj de genul: *Bună, eu sunt. Mi-ai spus să te sun dacă îmi vine să mă sinucid.*

John spune în mesajul său că nu poate ajunge la ședința de azi pentru că e blocat la studio, așa că ia legătura cu mine pe Skype. Îmi dă ID-ul lui de Skype, apoi spune: „Ne auzim la 15:00“.

Observ că nu întreabă dacă putem comunica pe Skype sau dacă, în primul rând, țin ședințe de psihoterapie pe Skype. Pur și simplu presupune că așa se va întâmpla, pentru că așa lucrează lumea pentru el. Și deși folosesc Skype cu unii pacienți în anumite circumstanțe, cred că este o idee proastă în cazul lui John. O mare parte din ceea ce fac pentru a-l ajuta se bazează pe interacțiunea noastră în același loc. Poți spune ce vrei despre minunile tehnologiei, dar interacțiunea printr-un ecran, cum a spus la un moment dat un coleg, e „ca și cum ai face terapie la distanță“.

Nu este vorba doar despre cuvintele pe care le spun oamenii sau chiar despre indiciile vizuale pe care psihoterapeuții le observă la o persoană – datul din picior, un tic nervos subtil, tremuratul buzei inferioare sau mișcarea ochilor. Dincolo de ceea ce auzi și vezi, există ceva mai puțin

tangibil, dar la fel de important – energia din încăpere, faptul de *a fi împreună*. Pierzi acea dimensiune inefabilă atunci când nu împărtășești același spațiu fizic.

(Apoi mai este și povestea cu defecțiunile. Eram la un moment dat într-o ședință pe Skype cu o pacientă, care se afla temporar în Asia, și, exact când a început să plângă isteric, a dispărut sunetul. Nu vedeam decât gura ei care se mișca, dar ea nu știa că nu auzeam ce spunea. Înainte să reușesc să îi transmit lucrul acesta, conexiunea a căzut complet. A durat zece minute ca programul să-și revină și până atunci nu numai că momentul fusese ratat, dar se terminase și ședința noastră.)

I-am transmis rapid un e-mail lui John, oferind o reprogramare, dar îmi răspunde cu un mesaj care sună ca o telegramă: *Nu poate aștepta. Urgent. Rugăminte.* Sunt surprinsă de *rugăminte* și chiar mai mult încă de faptul că recunoaște nevoia de ajutor – că are nevoie de mine, mai curând decât să mă trateze ca pe o cantitate neglijabilă. Așa că spun OK, ne vedem pe Skype la 15:00.

Ceva trebuie să se fi întâmplat, mă gândesc eu.

La 15:00, deschide Skype-ul și dau click pe butonul de apelare așteptându-mă să-l găsesc pe John stând la birou. În schimb, se face legătura și văd o casă familiară. Îmi este familiară pentru că este unul dintre principalele decoruri ale unui serial de televiziune, pe care eu și Iubitul îl urmăream îmbrățișați pe canapeaua mea. Aici, cameramanii și cei care se ocupă de lumini se mișcă de colo colo, iar eu mă uit fix în interiorul unui dormitor pe care-l văzusem de un milion de ori. Apare și fața lui John în cadru.

– Stai așa o secundă, mă salută, apoi fața îi dispare de pe ecran și îi privesc doar picioarele. Astăzi poartă tenișii moderni în carouri și pare să meargă undeva, în timp ce mă cară și pe mine cu el. Probabil caută puțină intimitate. Pe lângă încălțămintea lui, văd cabluri electrice pe jos și aud agitație în fundal. Apoi chipul lui John reapare. OK, spune. Sunt gata.

Acum văd un perete în spatele lui și începe să vorbească în șoaptă foarte repede.

– E vorba despre Margo și idiotul ei de psihoterapeut. Nu știu cum a obținut persoana asta licență să practice profesia asta, dar mai mult înrăutățește lucrurile. Ar fi trebuit să primească ajutor ca să se vindece de depresie, în schimb, este din ce în ce mai supărată pe mine: nu sunt disponibil, nu ascult, sunt distant, o evit, uit diverse lucruri. Ți-am spus că a creat un calendar Google comun, ca să se asigure că nu uit lucrurile „importante", așa că acum sunt *și mai* stresat, căci am calendarul plin cu chestiile lui Margo și deja am un program foarte plin!

John discutase deja lucrurile astea cu mine, așa că nu-mi dau seama exact care este urgența astăzi. Inițial, insistase ca Margo să meargă la un psihoterapeut („Ca să i se poată plânge *lui*"), dar din momentul în care a început să meargă, îmi spunea adesea că acest „idiot de psihoterapeut" îi „spală creierul" soției sale și „îi bagă în cap numai tâmpenii". Sentimentul meu era că psihoterapeutul o ajută pe Margo să vadă mai clar ce dorește sau nu să suporte, iar această explorare fusese prea mult timp amânată. Vreau să spun, nu cred că e ușor să fii căsătorită cu John.

În același timp, empatizez cu John deoarece reacția lui e una obișnuită. De fiecare dată când o persoană dintr-o familie începe să facă schimbări, chiar dacă schimbările sunt sănătoase și pozitive, nu e un lucru neobișnuit ca membrii ceilalți să facă tot ce pot pentru a menține situația dinainte și a aduce lucrurile înapoi la homeostază. Dacă un alcoolic încetează să mai bea, de exemplu, membrii familiei sabotează adesea în mod inconștient recuperarea persoanei respective, deoarece, pentru a readuce homeostaza în sistem, *cineva* trebuie să își asume rolul de persoană cu probleme. Și cine își dorește rolul ăsta? Uneori, oamenii se opun chiar schimbărilor pozitive ale prietenilor: *De ce te duci așa des la sală? De ce nu mai poți sta în oraș până târziu – n-ai nevoie de atâta somn! De ce tragi așa tare pentru promovarea aceea? Nu mai ești deloc amuzant!*

Dacă soția lui John ajunge să fie mai puțin deprimată, cum își mai poate menține John rolul de persoană sănătoasă în cuplu? Dacă ea încearcă să se apropie de soluții mai sănătoase, cum își mai poate păstra el distanța confortabilă pe care a gestionat-o cu atâta măiestrie în toți acești ani? Nu

sunt surprinsă că John are o reacție negativă la psihoterapia lui Margo. Psihoterapeutul ei pare să facă o treabă foarte bună.

– Deci, continuă John, aseară, Margo îmi spune să vin la culcare, iar eu îi spun că vin imediat, trebuie să răspund la câteva e-mailuri. În mod normal, după două minute ar fi fost pe capul meu: *De ce nu vii la culcare? De ce trebuie să lucrezi tot timpul?* Dar aseară nu a făcut nimic de genul ăsta. Și sunt uluit! Mă gândesc, Doamne Dumnezeule, *în sfârșit* ceva începe să funcționeze la terapia ei, căci își dă seama că dacă mă pisează să vin la culcare, nu o să ajung mai repede în pat. Așadar, îmi termin e-mailurile, dar când mă bag în pat, Margo doarme deja. Dimineață, când ne trezim, îmi spune: „Mă bucur că ți-ai terminat treaba, dar îmi e dor de tine. Îmi este foarte dor de tine. Vreau doar să știi că îmi lipsești".

John se întoarce spre stânga și acum aud o conversație din apropierea lui despre lumini – și fără ca el să spună vreo vorbă, văd iar tenișii lui în carouri, care se mișcă pe podea. Când revine, de data asta peretele din spatele lui a dispărut, și acum vedeta serialului TV se află în planul îndepărtat, în colțul din dreapta sus al ecranului meu, râzând cu rivalul său din film și cu cel care joacă rolul partenerului, pe care acesta îl insultă în serial. (Sunt sigură că John este cel care scrie replicile personajului.)

Îi ador pe actorii aceștia, așa că acum trag cu ochiul la ei prin intermediul ecranului, ca și cum aș fi una dintre persoanele acelea din culise la decernarea premiilor Emmy, încercând să zărească o celebritate – doar că aici nu este covor roșu, iar eu îi privesc bând apă și stând de vorbă între scene. *Paparazzi ar ucide pentru astfel de imagini*, mă gândesc, și am nevoie de o voință uriașă ca să mă concentrez doar asupra lui John.

– Oricum, șoptește, *știam* eu că era prea bine ca să fie adevărat. Am crezut că voia să fie înțelegătoare seara trecută, dar, bineînțeles, plângerile reîncep de dimineață. Așadar îi spun: „Îți este dor de mine? Ce fel de formă de învinovățire mai e și asta? Păi sunt aici, nu mă vezi?" Sunt aici *în fiecare seară*. Sunt loial sută la sută. Nu am înșelat niciodată, nici nu am să înșel. Asigur o viață bună. Sunt un tată implicat. Am grijă și de câine, fiindcă Margo spune că detestă să se plimbe cu pungi de plastic cu

rahat. Și când nu sunt acolo, *lucrez*. Nu e ca și cum aș sta în Cabo toată ziua. În cele din urmă, îi spun că îmi pot da demisia și atunci o să-i fie mai puțin dor de mine, căci o să stau acasă să tai frunză la câini, sau îmi pot păstra slujba și vom avea un acoperiș deasupra capului. „Doar un minut!", îi strigă cuiva pe care nu îl văd și continuă. Și știi ce face când spun asta? Îmi spune, exact ca Oprah – aici o imită perfect pe Oprah: Știu cât de multe faci și îți sunt recunoscătoare pentru asta, dar îmi lipsești și când ești aici.

Încerc să vorbesc, dar John îi dă înainte. Nu l-am văzut atât de agitat până acum.

– Așa că o secundă mă simt ușurat, căci în mod normal până acum ar fi început să țipe, dar apoi, realizez ce se întâmplă. Nu o recunosc *deloc* pe Margo. Pune ea ceva la cale! Și, bineînțeles, spune: „Vreau tare mult să auzi lucrul acesta". Iar eu spun: „Îl aud, bine? Nu sunt surd. Am să încerc să vin la culcare mai devreme, dar trebuie să termin ce am de făcut mai întâi". Dar apoi are privirea aceea tristă, ca și cum i-ar veni să plângă și nu-mi place să o văd așa, pentru că nu vreau să o întristez. Ultimul lucru pe care mi-l doresc este să o dezamăgesc. Dar înainte să pot spune ceva, Margo continuă: „Vreau să știi cât de mult îmi lipsești, iar dacă nu mă asculți, nu știu cât timp mai pot continua așa". Iar când o întreb dacă „începem să ne amenințăm", îmi răspunde: „Nu e o amenințare, este adevărul". John face ochii cât cepele și dă frenetic din mâini, ca și cum ar vrea să spună: *Poți să crezi așa ceva?*

Nu cred că o s-o facă până la urmă, continuă, dar m-a șocat, pentru că nici unul dintre noi nu a amenințat până acum că pleacă. Când ne-am căsătorit, am spus mereu că oricât de tare ne-am certa, nu o să amenințăm vreodată să plecăm, iar în 12 ani nu am făcut-o. Se uită în dreapta lui. OK, Tommy, stai să mă uit.

John se oprește din vorbit și dintr-odată mă uit iar la tenișii lui. După un minut, apare din nou în cadru, iar în spatele lui e un alt perete.

– John, spun. Haide să analizăm un pic situația. În primul rând, știu că ești deranjat de ceea ce a spus Margo.

– Ce a spus *Margo*? Nici măcar nu e ea! Este idiotul ei de psihoterapeut, care face pe ventrilogul ei! Îl iubește pe tipul ăsta. Îl citează tot timpul, de parcă ar fi gurul ei. Probabil toate femeile din oraș divorțează de soții lor pentru că ascultă balivernele nenorocitului ăstuia. L-am căutat pe Google doar ca să văd ce calificări are și, bineînțeles, un *colegiu cretin al psihoterapeuților* i-a dat o autorizație. Wendell Bronson, doctor în medicina mă-sii.

Stai așa. Wendell Bronson?!

Margo merge la Wendell *al meu*? „Idiotul de psihoterapeut" este Wendell? Simt că îmi explodează capul. Mă întreb unde a ales să stea Margo pe canapea la prima ședință. Mă întreb dacă Wendell îi aruncă și ei cutia cu șervețele sau dacă stă suficient de aproape ca să și le ia singură. Mă întreb dacă ne-am intersectat vreodată în sala de așteptare. (Oare era femeia frumoasă care plângea, din sala de așteptare?) Mă întreb dacă mi-a pomenit numele vreodată la ședințele ei de psihoterapie – „John are un psihoterapeut groaznic, Lori Gottlieb, care a spus..." Dar apoi îmi amintesc că John nu i-a spus lui Margo de ședințele lui de psihoterapie – eu sunt „prostituata" pe care o plătește în numerar –, iar acum sunt extrem de recunoscătoare pentru situația aceasta. Nu știu ce să fac cu informația asta, așa că fac ceea ce a învățat orice psihoterapeut când se confrunt cu o situație complicată și are nevoie de mai mult timp ca să înțeleagă lucrurile. Nu fac nimic – pentru moment. Am să mă consult asupra situației mai târziu.

– Să rămânem la Margo o secundă, spun, atât mie, cât și lui John. Cred că a fost drăguț ceea ce a spus. Te iubește cu adevărat, în mod sigur.

– Serios? Amenință că mă părăsește!

– Ei, să privim lucrurile altfel, spun. Am discutat la un moment dat despre faptul că există o diferență între critică și plângere, prima conține o judecată, în timp ce a doua conține o cerere. Dar o plângere poate fi și un compliment neexprimat. Știu că ceea ce spune Margo adesea pare o serie de plângeri. Și chiar sunt, dar sunt plângeri afectuoase, căci prin fiecare plângere îți face și un compliment. Prezentarea nu este optimă, dar îți spune că te iubește. Dorește să fie mai mult cu tine. Îi lipsești. Te

roagă să *te apropii mai mult*. Iar acum îți spune că experiența de a dori să fie cu tine și constatarea că dorința nu e reciprocă este atât de dureroasă, încât s-ar putea să nu o poată suporta *pentru că te iubește foarte mult*. Aștept să asimileze această ultimă parte. Este un compliment deosebit.

Întotdeauna lucrez cu John la identificarea sentimentelor lui imediate, pentru că sentimentele duc la comportamente. Odată ce știm ce simțim, putem alege unde vrem să ajungem cu ele. Dar dacă le respingem în momentul în care apar, adesea sfârșim prin a ne îndepărta în direcția greșită, prin a ne rătăci încă o dată în tărâmul haosului.

Bărbații sunt în general dezavantajați în acest punct, pentru că, de obicei, nu sunt educați să se cunoască pe sine sau să vorbească despre sentimentele lor; este mai puțin acceptabil din punct de vedere social ca bărbații să vorbească despre sentimentele lor. În timp ce femeile simt presiunea culturală de a ține pasul cu așteptările privind aspectul lor fizic, bărbații simt presiunea de a răspunde așteptărilor privind aspectul emoțional. Femeile tind să se confeseze prietenelor sau rudelor, dar când bărbații vorbesc despre sentimentele lor la ședințele de psihoterapie, aproape întotdeauna psihoterapeutul este prima persoană cu care vorbesc despre lucrul acesta. La fel ca pacientele mele, și pacienții se confruntă cu probleme în căsnicie, cu lipsa de încredere în sine, cu probleme legate de identitate, de succes, de părinții lor, de copilărie, cu dorința de a fi iubiți și înțeleși – și cu toate astea, poate fi destul de delicat să discute aceste subiecte într-un mod util cu prietenii lor. Nu este de mirare că rata abuzului de droguri și alcool și a sinuciderilor la bărbații de vârstă mijlocie este în continuă creștere. Mulți bărbați nu cred că au la cine să apeleze.

Așa că îl las pe John să se gândească pe îndelete la ceea ce simte în legătură cu „amenințarea“ lui Margo și mesajul de iubire care s-ar putea afla în spatele acesteia. Nu l-am mai văzut până atunci să se gândească atât de mult la sentimentele lui și sunt impresionată că poate face acest lucru acum.

Privirea i s-a îndreptat brusc în jos, asta se întâmplă de obicei când vorbele mele ating un punct sensibil, iar asta nu face decât să mă bucure.

Este imposibil să crești fără să fii mai întâi vulnerabil. S-ar părea că digeră în continuare lucrurile acestea și, pentru prima dată, impactul său asupra lui Margo rezonează.

În cele din urmă, John ridică din nou privirea către mine.

– Salut, scuză-mă, a trebuit să dezactivez sunetul. Înregistrau. N-am auzit. Ce spuneai?

Incredibil! În tot acest timp am vorbit de una singură. Nu e de mirare că Margo vrea să plece! Trebuia să-mi ascult instinctul și să-l reprogramez pe John pentru o ședință la cabinet, dar m-am lăsat păcălită de rugămintea lui urgentă.

– John, spun, chiar vreau să te ajut, dar cred că e prea important ca să discutăm pe Skype. Haide să programăm o dată la care să vii la cabinet, astfel încât să nu fie atât de multe lucruri care să te distragă.

– A, nu, nu, nu, nu, mă întrerupe. Asta nu poate aștepta. Trebuia să-ți prezint contextul mai întâi, ca să poți vorbi cu el.

– Cu cine?

– Cu idiotul de psihoterapeut! Evident, ascultă doar o parte a poveștii, și nici măcar nu e o variantă prea exactă. Dar tu *mă cunoști*. Poți garanta pentru mine. Poți să-i oferi tipului ăstuia o perspectivă înainte ca Margo să înnebunească complet.

Următorul scenariu mi se învârte prin minte: *John vrea să-l sun pe terapeutul meu ca să discut de ce pacientul meu nu este mulțumit de ședințele de psihoterapie pe care psihoterapeutul meu le face cu soția pacientului meu*.

Nu, în nici un caz.

Chiar dacă Wendell nu ar fi fost psihoterapeutul meu, nu aș face asta. Uneori, sun un alt psihoterapeut pentru a discuta despre un pacient dacă, să spunem, tratez un cuplu, iar un coleg se ocupă de unul dintre parteneri și există un motiv foarte important ca să facem schimb de informații (unul dintre ei are tendințe sinucigașe sau porniri violente, ori lucrăm la un aspect într-un anumit context și ar fi util să fie consolidat la celălalt, sau dacă dorim să avem o perspectivă mai amplă). Dar în aceste situații, destul de rare, părțile semnează un acord în acest sens. Că e vorba de

Wendell sau nu, nu-l pot suna pe psihoterapeutul soției pacientului meu pentru un motiv irelevant din punct de vedere clinic și fără ca ambii pacienți să fi semnat formularele de consimțământ.

– Vreau să te întreb ceva, îi spun lui John.

– Ce?

– Ție îți e dor de Margo?

– Dacă *mie* îmi e dor de *ea*?

– Da.

– N-ai să-l suni pe psihoterapeutul ei, nu-i așa?

Nu, iar tu n-ai să-mi spui ce simți cu adevărat pentru Margo, nu-i așa? Am senzația că e multă iubire ascunsă între John și Margo, pentru că știu un lucru: de multe ori, iubirea seamănă cu multe lucruri care nu par a fi iubire.

John zâmbește, iar în clipa următoare văd pe cineva cu un scenariu în mână, care presupun că este Tommy, intrând din nou în cadru. John întoarce telefonul către podea cu așa o viteză, că parcă mă ia amețeala, iar la un moment dat aud un schimb de replici despre un personaj (preferatul meu): dacă ar trebui să fie un ticălos desăvârșit în această scenă sau poate să fie oarecum conștient că este un ticălos (în mod interesant, John alege ca personajul să fie conștient). Apoi Tommy îi mulțumește și pleacă. Spre amuzamentul meu, John pare cât se poate de amabil, cerându-și scuze lui Tommy că nu a fost prezent în platou și explicându-i că trebuia „să-i liniștească pe cei din conducere". (Eu sunt „conducerea".) Poate că, până la urmă, este politicos cu colegii.

Sau poate că nu. Așteaptă să plece Tommy, apoi ridică din nou telefonul și rostește în șoaptă cuvântul *idiot*, privind spre el.

– Pur și simplu nu înțeleg cum e posibil ca psihoterapeutul ei, care este *un bărbat*, să nu vadă ambele părți ale chestiunii ăsteia, continuă. Chiar și *tu* poți vedea ambele laturi.

Chiar și eu? Zâmbesc.

– A fost un compliment?

– Nu te supăra. Am vrut doar să spun... știi tu.

Chiar știu, dar vreau s-o spună el. În felul lui, începe să se atașeze de mine, iar eu vrea să mai rămână încă puțin în lumea lui emoțională. Dar John se întoarce la discursul lui despre cum Margo îl duce în eroare pe psihoterapeutul ei și cum Wendell este un șarlatan, pentru că ședințele lui durează doar 45 de minute, nu 50, cum se obișnuiește. (Și pe mine mă irită lucrul ăsta, dacă tot veni vorba.) Îmi dau seama că John vorbește despre Wendell așa cum ar vorbi un soț gelos despre bărbatul pentru care soția lui a făcut o pasiune. Cred că e gelos și se simte exclus din ceea ce se întâmplă între Margo și Wendell în încăperea aceea. (Și eu sunt geloasă! Oare Wendell râde la glumele lui Margo? O preferă pe ea?) Vreau să-l aduc pe John înapoi la momentul în care aproape se deschise în fața mea.

– Mă bucur că te simți înțeles de mine, îi spun. O clipă, John are o privire surprinsă, apoi trece mai departe.

– Tot ce vreau să știu este cum să mă port cu Margo.

– Ți-a zis deja, îi spun. Îi lipsești. Îmi dau seama din experiența noastră împreună cât de bine te pricepi să-i dai la o parte pe cei care țin la tine. Eu nu plec, dar Margo spune că va pleca. Așadar, poate încerci altceva cu ea. Poate îi spui că și ea îți lipsește ție. Fac o pauză. Deoarece, poate mă înșel, dar cred că îți lipsește.

Ridică din umeri, și de data asta, când privește în jos, aud ce spune, nu mai dezactivează sunetul.

– Îmi lipsește felul în care eram, spune.

Expresia de pe chipul lui este tristă acum, nu furioasă. Furia este sentimentul la care apelează majoritatea pentru că este direcționată spre exterior – blamarea altora poate fi extrem de fățarnică. Dar adesea este doar o mică parte din problemă și, dacă privești dincolo de suprafață, ai să vezi sentimente ascunse de care fie nu erai conștient, fie nu doreai să le arăți: teamă, neajutorare, invidie, singurătate, nesiguranță. Și dacă poți tolera aceste sentimente mai profunde suficient de mult încât să le înțelegi și să asculți ce îți transmit, nu numai ca îți vei gestiona furia în moduri mai productive, dar nici nu vei mai fi atât de furios tot timpul.

Desigur, furia nu servește la nimic – îi îndepărtează pe oamenii din jurul tău și îi împiedică să se apropie suficient cât să te înțeleagă. Mă

întreb dacă John are nevoie ca oamenii să fie furioși pe el astfel încât să nu-i vadă tristețea.

Încep să vorbesc, dar cineva îl strigă pe John, făcându-l să tresară. Telefonul pare că îi alunecă din mână și o pornește către podea, dar John îl prinde, revenind în cadru.

– Fir-ar, trebuie să plec! spune. Apoi, în șoaptă: Dobitocii dracului. Și imaginea lui dispare de pe ecran.

Se pare că ședința noastră s-a terminat.

Având timp destul până la următoarea ședință, mă îndrept spre bucătărie să iau o gustare. Doi dintre colegii mei sunt acolo. Hillary face un ceai. Mike mănâncă un sendviș.

– Ipotetic, spun, ce ați face dacă soția pacientului vostru ar merge la psihoterapeutul vostru, iar pacientul vostru ar crede că psihoterapeutul vostru e un idiot?

Mă privesc cu toții mirați. Chestiunile ipotetice în bucătărie nu sunt niciodată ipotetice.

– Aș schimba psihoterapeutul, spune Hillary.

– Mi-aș păstra psihoterapeutul și aș schimba pacienții, spune Mike.

Râd amândoi.

– Nu, serios. Ce ați face? Situația e și mai gravă: vrea ca eu să vorbesc cu psihoterapeutul meu despre soția lui. Soția lui încă nu știe că el face psihoterapie, deci în momentul ăsta este o problemă inexistentă, dar dacă la un moment dat el îi spune soției, și apoi vrea să mă consult cu psihoterapeutul meu în legătură cu soția lui, iar soția lui este de acord? Trebuie să mărturisesc că este psihoterapeutul meu?

– Categoric, spune Hillary.

– Nu neapărat, spune Mike în același timp.

– Exact, spun. Nu știe nimeni. Și știți de ce? Pentru că genul ăsta de lucruri NU SE ÎNTÂMPLĂ NICIODATĂ. Când s-a mai întâmplat așa ceva?

Hillary îmi toarnă ceai.

– Odată am avut două persoane care veneau la terapie separat, imediat după ce s-au despărțit, spune Mike. Aveau nume de familie și adrese

diferite ca urmare a despărțirii, așa că nu am știut că au fost căsătoriți până la a doua ședință cu fiecare dintre ei, când mi-am dat seama că auzeam aceleași povești, din puncte de vedere diferite. Am fost nevoit să-i recomand altor psihoterapeuți.

– Mda, spun, dar aici nu sunt doi pacienți cu un conflict de interese. Psihoterapeutul meu este amestecat în toată povestea asta. Care ar fi fost șansele să se întâmple una ca asta?

Observ că Hillary întoarce privirea.

– Ce e? spun.

– Nimic.

Mike se uită la ea. Ea se înroșește la față.

– Spune tot!

Hillary oftează.

– Bine. Acum vreo 20 de ani, când începusem să lucrez, tratam un tip tânăr de depresie. Aveam senzația că progresăm, apoi totul părea să se fi blocat. M-am gândit că nu era pregătit să treacă mai departe, dar în realitate nu aveam suficientă experiență și eram prea nouă în branșă ca să înțeleg ce se întâmplă. Oricum, a plecat, și cam după un an, m-am întâlnit întâmplător cu el la cabinetul psihoterapeutului meu.

Mike zâmbește.

– Pacientul tău te-a părăsit pentru psihoterapeutul tău?

Hillary dă din cap.

– Partea amuzantă este că, la ședințele de psihoterapie, am spus în ce impas eram cu acest pacient și cât de neajutorată m-am simțit când a plecat. Sunt sigură că pacientul i-a spus mai târziu psihoterapeutului meu despre fostul psihoterapeut incompetent și că mi-a și pomenit numele, la un moment dat. Este imposibil ca psihoterapeutul meu să nu fi pus lucrurile cap la cap.

Mă gândesc la asta în raport cu situația cu Wendell.

– Dar psihoterapeutul tău nu a spus niciodată nimic?

– Niciodată, spune Hillary. Așa că, într-o zi, am adus eu asta în discuție. Dar, bineînțeles, ea nu poate spune că îl tratează pe acest tip, așadar am păstrat conversația concentrată asupra modului în care îmi abordez

nesiguranța psihoterapeutului începător. *Mă rog*. Sentimentele *mele*? Nu contează. Muream să știu cum mergeau ședințele *lor* și ce făcea ea diferit cu el care mergea mai bine.

– Nu o să afli niciodată, spun.

– N-am să știu niciodată, spune Hillary clătinând din cap.

– Suntem ca un seif, spune Mike. Nu ne poți sparge.

Hillary se întoarce către mine:

– Deci, ai de gând să-i spui psihoterapeutului tău?

– Ar trebui să-i spun?

Amândoi ridică din umeri. Mike se uită la ceas, aruncă gunoiul în coș. Eu și Hillary luăm ultima înghițitură de ceai. Începe următoarea ședință. Una câte una, luminile verzi de pe panoul principal din bucătărie se aprind, și ieșim pe rând pentru a ne prelua pacienții din sala de așteptare.

22

Închisoarea

– Hm, spune Wendell după ce mărturisesc povestea cu cartea, către sfârșitul ședinței noastre. Mi-a luat ceva ca să prind curaj să-i spun.

De două săptămâni, am trecut la planul B, propunându-mi să mărturisesc totul, dar când suntem față în față, mă blochez. Vorbesc despre profesoara fiului meu (gravidă), sănătatea tatălui (precară), un vis (ciudat), ciocolată (o digresiune, recunosc), ridurile care îmi apar pe frunte (nu e o digresiune, surprinzător) și sensul vieții (a mea). Wendell încearcă să mă facă să mă concentrez, dar trec atât de repede de la un lucru la altul, încât îl derutez. Sau așa cred.

Din senin, Wendell cască. Este un căscat fals, strategic, dramatic, un ditamai căscatul gata să mă înghită. E un căscat care spune: *Până când nu-mi spui ce anume te apasă, ai să rămâi blocată exact unde te afli.* Apoi, se reazemă și mă studiază.

– Am ceva să-ți zic, îi spun lui Wendell.

Mă privește ca și cum ar spune: *Nu mai spune*?

Și întreaga poveste curge fără pauză.

– Hm, spune iar. Deci nu vrei să scrii cartea asta.

Dau din cap.

– Și dacă nu predai cartea, vor fi repercusiuni financiare și profesionale serioase?

– Exact. Ridic din umeri ca și cum aș spune: *Vezi în ce hal sunt?* Dacă măcar aș fi scris cartea despre parenting, spun, nu aș fi în situația asta. Este refrenul pe care mi l-am tot repetat în fiecare zi – uneori în fiecare oră – în ultimii câțiva ani.

Ca de obicei, Wendell ridică din umeri, zâmbește și așteaptă.

– Știu, spun suspinând. Am făcut o greșeală colosală, irevocabilă.

Simt cum mă cuprinde panica din nou.

– Nu la asta mă gândesc, spune.

– Atunci la ce?

Începe să fredoneze:

– Jumătate din viața mea s-a dus, o, da. Jumătate din viață a trecut pe lângă mine.

Îmi dau ochii peste cap, dar el continuă. E un fel de blues și încerc să îmi dau seama cine îl cântă. Etta James? B.B. King?

– Ce bine-ar fi să întorc, să schimb trecutul. Să mai am câțiva ani, să fac ce trebuie...

Și apoi îmi dau seama că nu e un cântec cunoscut. Este Wendell Bronson, autorul de texte improvizate. Versurile sunt oribile, dar mă surprinde cu vocea puternică și rezonantă.

Cântecul continuă, și Wendell se lasă purtat de val. Bate ritmul cu piciorul. Pocnește din degete. Dacă am fi undeva, afară, aș zice că e un tâmpit cu vestă tricotată, dar aici, ceea ce mă surprinde sunt încrederea și spontaneitatea lui, dorința de a fi el însuși, fără să-i pese deloc că ar putea fi perceput drept caraghios sau lipsit de profesionalism. Nu mă imaginez făcând asta în fața pacienților mei.

– Că jumătate din viața mea s-a duuus. Ajunge la final, fluturând mâinile în aer.

Wendell se oprește din cântat și se uită la mine cu seriozitate. Vreau să-i spun că e enervant, că își bate joc de o problemă care, în mod realist și practic, îmi provoacă anxietate. Dar înainte să-i pot spune, simt cum mă cuprinde o stare de tristețe, aparent de nicăieri. Cântecul lui îmi rămâne în minte.

– E ca poezia aceea de Mary Oliver, îi spun lui Wendell. Ce ai de gând să faci cu nebuna și prețioasa ta viață? â

Credeam că știu ce-mi planificasem să fac, dar acum totul s-a schimbat. Urma să rămân cu Iubitul. Urma să scriu ceea ce era important pentru mine. Nu m-am așteptat niciodată să fiu în situația asta.

Wendell se uită lung la mine. *Și o luăm de la capăt*. Deja am ajuns ca un cuplu vechi, ne terminăm frazele unul altuia.

Dar apoi Wendell nu mai spune nimic, și nu pare genul de tăcere intenționată cu care m-am obișnuit. Îmi trece prin minte că Wendell e încurcat, cum mi se întâmplă și mie uneori când pacienții sunt blocați și mă blochez și eu. Încercase căscatul și cântatul, redirecționarea mea sau întrebările importante. Și cu toate astea mă întorc în același loc ca de obicei – saga pierderilor mele.

– Pur și simplu, mă întrebam ce vrei să obții aici, spune. Cum crezi că te pot ajuta?

Sunt derutată de întrebarea lui. Nu știu dacă îmi solicită ajutorul ca psihoterapeut sau dacă mă întreabă ca pe orice pacient. Oricum ar fi, nu sunt sigură; ce *vreau* de la ședințele de psihoterapie?

– Nu știu, spun.

Dar imediat ce spun asta, mă sperii. Poate Wendell nu mă poate ajuta. Poate nimic nu mă poate ajuta. Poate trebuie să învăț pur și simplu să trăiesc cu alegerile mele.

– Cred că te pot ajuta, spune Wendell, dar poate nu în felul în care îți imaginezi tu. Nu-l pot aduce înapoi pe iubitul tău și nu-ți pot oferi posibilitatea de a o lua de la capăt. Iar acum ești în situația asta cu cartea și vrei să te salvez și de asta. Și nici asta nu pot.

Pufnesc ironic, cât de ilogic poate fi!

– Nu vreau să mă *salvezi*, spun. Sunt capul familiei, nu o domniță în primejdie.

Se uită fix în ochii mei. Întorc privirea.

– Nimeni n-o să te salveze, spune încet.

– Dar nu vreau să fiu *salvată*!

Insist, deși de data asta, o parte din mine se întreabă: *Stai, chiar nu vreau?* Într-o oarecare măsură, nu vrem toți asta? Mă gândesc cum vin oamenii la psiholog, așteptând să se simtă mai bine, dar ce înseamnă în realitate *mai bine*?

Cineva a pus un magnet pe frigiderul din bucătăria de la birou: LINIȘTEA, NU ÎNSEAMNĂ SĂ TE AFLI ÎNTR-UN LOC ÎN CARE NU E ZGOMOT, AGITAȚIE SAU EFORT, ÎNSEAMNĂ SĂ FII ÎN MIJLOCUL ACELOR LUCRURI ȘI TOTUȘI SĂ FII CALM ÎN

ADÂNCUL SUFLETULUI TĂU. Ne putem ajuta pacienții să găsească liniștea, dar poate fi ceva diferit decât își imaginau că vor găsi atunci când au început terapia. După cum spunea regretatul psihoterapeut John Weakland: „Înainte ca terapia să dea rezultate, te confrunți la nesfârșit cu același lucru nenorocit. După ce psihoterapia a dat roade, apar alte lucruri, unul după altul".

Știu că psihoterapia nu o să facă toate problemele mele să dispară, nu o să împiedice altele să apară și nu o să-mi garanteze că întotdeauna am să fac exact ce trebuie. Psihoterapeuții nu schimbă personalități; ne ajută doar să mai clarificăm din probleme. Un pacient poate deveni mai puțin impulsiv sau critic, mai deschis și mai capabil de a stabili relații. Cu alte cuvinte, psihoterapia înseamnă să înțelegi cine *ești*. Dar o parte a procesului de a te cunoaște presupune să uiți ce știi despre tine – să te eliberezi de poveștile limitative pe care ți le-ai spus despre cine ești, ca să nu fii prins în capcanele lor, ca să-ți poți trăi viața, și nu povestea pe care ți-ai spus-o despre viața ta.

Dar cum să-i ajuți pe oameni să facă asta este altă poveste.

Analizez problema iarăși în minte.

„Trebuie să scriu cartea ca să am un acoperiș deasupra capului. Am refuzat ocazia de a scrie cartea care ar fi putut să-mi asigure siguranța financiară pentru următorii ani. Se pare că nu reușesc să scriu idioata aia de carte despre tema care mă face nefericită. Am să mă forțez să scriu cartea asta nenorocită despre fericire. Am încercat să mă forțez să o scriu, dar până la urmă ajung pe Facebook, simțind cumva invidie față de toți cei care reușesc să fie eficienți și organizați."

Îmi amintesc un citat al lui Einstein: „Nici o problemă nu poate fi rezolvată folosind același tip de gândire ca atunci când am creat-o". Întotdeauna am simțit că are logică, dar, la fel ca toți ceilalți, cred și că ar trebui să fiu capabilă să găsesc o modalitate prin care pot ieși din problema pe care o am, gândindu-mă, iar și iar, cum am ajuns în situația asta.

– Pur și simplu, nu văd nici o cale de ieșire, spun. Și nu mă refer doar la carte. Vreau să spun ieșire din toată *situația asta* – tot ce s-a întâmplat.

Wendell se lasă pe spate, își încrucișează picioarele, revine la poziția inițială, apoi închide ochii, cum face atunci când pare să-și adune gândurile.

Când deschide ochii, stăm așa o vreme, fără să spunem nimic, doi psihoterapeuți care se simt în largul lor împreună, în liniște. Mă las pe spate și savurez momentul și mă gândesc cât mi-ar plăcea ca toată lumea să poată face mai des lucrul ăsta în viața de zi cu zi, pur și simplu să stea împreună, fără telefoane, laptopuri, televizoare sau discuții inutile. Doar să stea împreună. Momentul acesta mă face să mă simt relaxată și în același timp, plină de energie.

În cele din urmă, Wendell rupe tăcerea.

– Îmi amintesc, începe, de o caricatură celebră. Este cu un prizonier, care trage de gratii, încercând cu disperare să iasă, însă, în dreapta și în stânga lui e deschis, fără gratii.

Face o pauză, ca să pot vizualiza imaginea.

– Tot ce trebuie să facă prizonierul este să *ocolească* gratiile. Și totuși, trage de ele cu disperare. Cei mai mulți dintre noi sunt așa. Ne *simțim* complet blocați, prinși în capcana celulelor noastre emoționale, dar există o cale de ieșire – atât timp cât suntem dispuși să o vedem.

Reflectăm amândoi la ultima parte. *Atât timp cât suntem dispuși să o vedem*.

Face un semn cu mâna spre o celulă de închisoare imaginară, invitându-mă să o văd.

Mă uit în altă parte, dar simt privirea lui Wendell.

Oftez. *Bine*.

Închid ochii și inspir. Încep prin a-mi imagina închisoarea, o celulă mică, cu pereți cenușii. Îmi imaginez gratiile groase de metal, gri și ruginite. Mă văd pe mine, într-o salopetă portocalie, zgâlțâind cu furie gratiile, rugându-mă să fiu eliberată. Îmi imaginez viața în această celulă mică, lipsită de orice altceva în afară de un miros înțepător de urină și perspectiva unui viitor jalnic, limitat. Îmi imaginez cum strig: „Scoate-mă de aici! *Salvează-mă!*“ Mă văd privind îngrozită de spaimă spre dreapta,

apoi spre stânga; apoi, am o reacție întârziată. Observ cum reacționează întregul meu corp; mă simt mai ușoară, ca și cum s-a ridicat o greutate de o tonă, când îmi cade fisa: *Ești propriul tău temnicer*.

Deschid ochii și-i arunc o privire lui Wendell. Ridică sprâncenele, ca și cum ar spune: *Știu, știu că ai văzut*.

– Mai caută, îmi spune în șoaptă.

Închid iar ochii. Acum ocolesc gratiile și mă îndrept către ieșire, mișcându-mă ezitant la început, dar pe măsură ce mă apropii, o iau la fugă. Afară, aproape că simt cum pășesc pe pământ, simt bătaia vântului pe piele, căldura soarelui pe față. Sunt liberă! Fug cât pot de tare, apoi, după un timp, încetinesc și mă uit în spate. Nu mă urmărește nici un gardian. Îmi dau seama că nici măcar nu erau gardieni acolo. Bineînțeles!

Majoritatea dintre noi vin la psihoterapie pentru că se simt blocați – prizonieri ai propriilor gânduri, comportamente, căsătorii, slujbe, temeri sau ai propriului trecut. Uneori, devenim prizonierii propriei povești, o poveste creată de noi înșine. Dacă avem opțiunea de a crede unul din două lucruri, și având dovezi clare pentru ambele – *Sunt antipatic. Sunt adorabil* – adesea îl alegem pe cel care ne face să ne simțim rău. De ce insistăm pe aceleași lucruri obsesive (viața tuturor e mai bună decât a mea, nu pot avea încredere în oameni, nimic nu mă poate ajuta), în loc să schimbăm ceva. Ocolește gratiile. Cine altcineva ne oprește în afară de noi?

Există o cale de ieșire – *atât timp cât suntem dispuși să o vedem*. O caricatură, culmea, m-a învățat secretul vieții.

Deschid ochii și zâmbesc, iar Wendell îmi răspunde cu un zâmbet. Este un zâmbet conspirativ, care spune: „Nu te lăsa păcălită. Poate părea că ai făcut o descoperire colosală, dar e doar începutul“. Știu prea bine ce provocări mă așteaptă, iar Wendell știe că știu, pentru că amândoi mai știm ceva: libertatea implică responsabilitate, și cei mai mulți dintre noi consideră responsabilitatea înspăimântătoare.

Te simți mai sigur la închisoare? Îmi imaginez iarăși gratiile și lateralele deschise. O parte din mine insistă să rămân, alta să plec. Aleg să plec. Dar ocolirea gratiilor în minte este diferită de ocolirea lor în viața reală.

„Cunoașterea interioară este premiul de consolare al ședințelor de psihoterapie“ – este maxima mea favorită în această branșă. Adică, poți avea toată cunoașterea interioară din lume, dar dacă nu te schimbi atunci când ești *acolo*, în lumea reală, cunoașterea, terapia sunt inutile. Cunoașterea interioară îți permite să te întrebi: „Altcineva îmi face asta sau o fac singur?“ Răspunsul îți oferă mai multe opțiuni, dar depinde de tine să alegi.

– Ești pregătită să începi să vorbești despre războiul în care ești implicată? întreabă Wendell.

– Vrei să spui războiul cu Iubitul? încep. Sau cu mine însămi?

– Nu, războiul tău cu moartea, spune Wendell.

O secundă sunt derutată, dar apoi îmi trece rapid prin minte visul în care mă întâlneam din întâmplare cu Iubitul la mall. El: „Ai reușit să scrii până la urmă cartea?“ Eu: „Care carte?“ El: „Cartea despre moartea ta“.

Doamne Dumnezeule!

De obicei, noi, psihoterapeuții, suntem cu câțiva pași înaintea pacienților noștri – nu pentru că suntem mai deștepți sau mai înțelepți, ci pentru că avem perspectiva dată de faptul că privim totul din afară. Îi spun unui pacient care a cumpărat inelul, dar pare să nu găsească momentul potrivit ca să o ceară în căsătorie pe iubita lui: „De fapt, nu ești sigur că vei să te căsătorești cu ea“, și el spune: „Cum? Sigur că sunt! Chiar în weekend o cer!“ Apoi merge acasă, dar nu o cere, pentru că vremea era urâtă și voia să o ceară pe plajă. Vom avea aceeași discuție săptămâni la rând, până când el o să vină și o să spună: „Poate că nu vreau să mă căsătoresc cu ea“. Majoritatea celor care spun: „Nu, eu nu sunt așa“ se trezesc după o săptămână, o lună sau chiar un an că spun: „Mda, de fapt, eu așa sunt“.

Am sentimentul că Wendell a păstrat întrebarea asta așteptând momentul potrivit să o sugereze. Psihoterapeuții pun întotdeauna în balanță dacă să formeze o legătură bazată pe încredere sau dacă să treacă la ceea ce trebuie făcut pentru ca pacientul să nu fie nevoit să sufere în continuare. De la început, ne mișcăm și încet, și repede, încetinind conținutul, grăbind relația, plantând semințe strategic, pe măsură ce

avansăm. Așa cum se întâmplă și în natură, dacă plantezi semințele prea devreme, nu vor da lăstari. Dacă le plantezi prea târziu, e posibil să răsară, dar ai ratat terenul cel mai fertil. Însă dacă plantezi la momentul potrivit, vor absorbi nutrienții și vor crește. Munca noastră este un combinație elaborată între susținere și confruntare.

Wendell întreabă despre lupta mea cu moartea la momentul potrivit – din mai multe puncte de vedere decât și-ar imagina.

23

Trader Joe's

E o dimineață de duminică aglomerată la Trader Joe's, iar eu scanez cozile ca să văd care e mai scurtă, în timp ce fiul meu se repede să se uite la vitrina cu ciocolată. În ciuda haosului, casierii par foarte calmi. Un tip tânăr, cu brațele acoperite de tatuaje, sună dintr-un clopoțel și la un moment dat vine o fată în colanți, dansând în pași de jive pe muzica din fundal, și ambalează cumpărăturile unui client. Pe culoarul următor, un tip cu creastă verifică niște prețuri, iar la capătul rândului, o casieră blondă și drăguță jonglează cu niște portocale, ca să-i distragă atenția unei fetițe care făcuse o criză de plâns în cărucior.

La un moment dat, îmi dau seama că fata de la casă care jongla cu portocalele este pacienta mea Julie, nu i-am văzut încă noua perucă blondă, deși a pomenit ceva despre ea la cabinet.

„Prea trăsnită?", mă întrebase despre ideea de a fi blondă, amintindu-mi de promisiunea pe care o făcusem: să-i spun dacă depășea limita. M-a întrebat același lucru în legătură cu un anunț pentru solistă într-o trupă locală, participarea la o emisiune-concurs și înscrierea într-un centru budist care presupunea o săptămână întreagă de tăcere. Toate acestea s-au întâmplat înainte ca medicamentul miraculos să-și facă efectul.

Mi-a făcut plăcere să urmăresc cum evoluează de la perspectiva refractară pe care o avusese toată viața ei. Întotdeauna se gândise că titularizarea avea să-i ofere libertate, dar acum gusta o altfel de libertate, complet neașteptată.

„E prea ieșit din comun?", spunea uneori înainte de a-mi prezenta o idee nouă. Era nerăbdătoare să se abată de la traseul ei stabilit cu atâta precizie, dar nu într-atât de departe încât să se rătăcească.

Apoi, în sfârșit, Julie a avut o idee care m-a luat prin surprindere. Mi-a spus la un moment dat, în timpul acelor săptămâni în care credea că mai

avea puțin de trăit, că aștepta la coadă la Trader Joe's și s-a trezit că este fermecată de casieri. Păreau foarte liberi prin felul în care interacționau cu clienții și între ei, vorbind despre lucrurile mărunte de fiecare zi, care sunt, de fapt, lucrurile importante în viața unui om – mâncare, trafic, vreme. Cât de diferită vedea slujba asta față de a ei, pe care o iubea, dar care implica și presiunea constantă de a scrie și publica, de a îndeplini condițiile pentru avansare! Cu un viitor oarecum limitat, își imagina cum ar fi să facă o muncă în care să poată vedea rezultate imediat – ambalezi cumpărăturile, îi înveselești pe clienți, pui produsele pe rafturi. La sfârșitul zilei, ai făcut ceva concret și util.

Julie a decis că dacă mai avea doar, să spunem, un an de trăit, o să aplice pentru postul de casier în weekend la Trader Joe's. Știa că idealizează slujba, însă își dorea să trăiască acel sentiment de utilitate și colectivitate, de a fi o mică parte din viața altor oameni, chiar dacă doar pentru a le scana produsele.

„Poate Trader Joe's este Olanda mea", se gândea Julie.

Îmi dădeam seama că eram împotriva ideii și am stat un minut încercând să înțeleg de ce. Era posibil să fi avut legătură cu o dilemă cu care m-am confruntat când o tratam. Dacă nu ar fi avut cancer, aș fi încercat să o ajut să analizeze acea parte din ea care s-a simțit inhibată atât de mult timp. Părea că ridice misterul în cazul unor aspecte ale propriei persoane pe care le neglijase.

Dar când cineva este pe moarte, mai are rost să faci psihoterapie, sau pur și simplu îi oferi susținere? Ar trebui să o tratez pe Julie ca pe un pacient sănătos din perspectiva unor obiective mai ambițioase sau ar trebui să-i ofer doar alinare și să nu o deranjez? Mă întrebam dacă Julie și-ar fi pus vreodată întrebări despre riscuri, siguranță și identitate, întrebări ascunse în subconștientul său, dacă nu s-ar fi confruntat cu teama morții iminente. Și acum, când o făcuse, cât de adânc avea să le analizeze?

Acestea sunt întrebări cu care ne confruntăm toți, într-un mod mai discret. Cât vrem să știm? Cât de mult înseamnă prea mult? Și cât înseamnă prea mult atunci când ești pe moarte?

Fantezia cu Trader Joe's părea să reprezinte un fel de evadare – cum ar spune un copil: „Fug de acasă la Disneyland!" – și mă întrebam ce legătură avea această fantezie cu Julie dinainte de cancer. Dar mai ales, mă întrebam dacă putea face față fizic slujbei. Tratamentul experimental o obosea și mai mult. Avea nevoie de odihnă.

Soțul ei, mi-a spus Julie, o considera nebună.

„Mai ai puțin timp de trăit și visul tău este să lucrezi la Trader Joe's?", o întrebase el.

„Păi, ce ai face *tu* dacă ai mai avea de trăit un an?", i-a răspuns Julie.

„Aș munci mai puțin", a spus el, „nu mai mult".

Când Julie mi-a vorbit despre reacția lui Matt, m-am gândit imediat că nici eu, nici el nu păream să o susținem, deși ne doream ca Julie să fie fericită. Sigur, existau unele probleme practice, dar era posibil ca acest lucru să se datoreze faptului că amândoi eram, într-un mod straniu, *invidioși* pe Julie și pe convingerea cu care își urma visul, indiferent cât de ciudat suna asta? Psihoterapeuții le spun pacienților: „Urmează-ți instinctele – asta îți va arăta ce anume vrei". Oare văzând-o pe Julie înflorind a scos în evidență faptul că nouă ne era prea frică să acționăm în funcție de dorințele noastre – și doream ca Julie să rămână ca noi, visând fără să facă, constrânsă doar de gratiile deschise de la celulele noastre?

Sau poate mi se aplica numai mie.

„Și apoi, nu ai vrea să petrecem timpul acela împreună?", i-a spus Matt lui Julie.

Bineînțeles că dorea, dar dorea să lucreze și la Trader Joe's, iar asta devenise pentru ea un fel de obsesie. Așadar, a aplicat la ei pentru un post, și în ziua în care a aflat că nu mai avea tumori, cei de la Trader Joe's i-au oferit postul pentru tura de duminică dimineață.

În biroul meu, Julie și-a scos telefonul și m-a pus să ascult ambele mesaje: unul de la oncologul ei, unul de la managerul de la Trader Joe's. Zâmbea cu gura până la urechi, ca și cum ar fi câștigat premiul cel mare la loterie.

– Am acceptat, a spus după ce s-a terminat mesajul de la Trader Joe's.

Mi-a explicat că nimeni nu știa dacă tumorile vor reveni și că nu dorea doar să adauge lucruri pe lista de făcut înainte de a muri; dorea să le și bifeze.

– Trebuie să o reduci, a spus Julie, altfel este doar un exercițiu inutil de imaginație.

Așadar, iată-mă, stau în magazin și nu știu ce rând să aleg. Știam, bineînțeles, că Julie începuse să lucreze la Trader Joe's, dar habar nu aveam că era *acest* Trader Joe's.

Nu m-a văzut încă, și nu mă pot abține să nu o privesc. Cheamă pe cineva să ambaleze cumpărăturile, îi dă unui copil niște abțibilduri, râde cu un client. Zici că este Regina Casierelor, toată lumea vrea să fie la casa ei. Lumea pare să o cunoască și, deloc surprinzător, este incredibil de eficientă, iar rândul avansează rapid. Simt că îmi dau lacrimile și în secunda următoare fiul meu strigă: „Mami, aici!" Mă uit spre el și văd că și-a făcut loc în rândul de la casa lui Julie.

Ezit. Până la urmă, Julie poate s-ar simți ciudat să o servească pe terapeuta ei. Să fiu sinceră și eu m-aș simți ciudat. Nu știe multe lucruri despre mine, încât până și etalarea produselor mele din căruciorul de cumpărături pare oarecum prea mult. Dar mai ales, mă gândesc cu câtă tristețe vorbește de fiecare dată când îi vede pe copiii prietenilor, în timp ce ea și soțul ei încearcă să găsească o modalitate de a deveni și ei părinți. Cum ar fi pentru ea să mă vadă cu fiul meu?

– Aici! răspund, făcându-i semn lui Zach să se mute la alt rând.

– Dar ăsta e mai scurt! îmi răspunde strigând. Desigur, pentru că Julie este foarte *eficientă*, și în momentul acela Julie se uită către fiul meu, apoi către mine.

Am fost deconspirată!

Zâmbesc. Zâmbește și ea. Pornesc către celălalt rând, dar Julie spune: „Ei, doamnă, ascultați-l pe băiat. Rândul ăsta e mai scurt!" Mă așez alături de Zach, la casa lui Julie.

Încerc să nu mă uit fix cât așteptăm, dar nu mă pot abține. Urmăresc versiunea în viața reală a viziunii pe care o descria la ședințele de

psihoterapie – practic, visul ei devenise realitate. Când ajungem la casă, Julie glumește cu noi așa cum face cu ceilalți clienți.

– Cerealele Joe's O's, îi spune fiului meu. Un mic dejun minunat.

– Sunt pentru mami, răspunde el. Fără supărare, dar prefer Cheerios.

Julie privește în jur pentru a se asigura că n-o aude nimeni, îi face cu ochiul și șoptește:

– Să nu mai spui la nimeni, dar și mie îmi plac mai mult.

Discută în continuare despre calitățile diferitelor ciocolate pe care le-a ales fiul meu. După ce am pus totul în pungi și am plecat cu cărucior, Zach se uită la abțibildurile de la Julie și îmi spune:

– Îmi place doamna aceea.

– Și mie.

Abia după o jumătate de oră, când scot cumpărăturile din pungi în bucătărie, văd ceva mâzgălit pe bonul de la cardul de credit.

Sunt însărcinată!

24

Bună ziua, familie!

RITA, NOTĂ FIȘĂ:
Pacienta este o femeie divorțată, care se prezintă cu depresie. Își exprimă regretul pentru ceea ce consideră ea alegerile proaste și o viață neîmplinită. Raportează că dacă viața ei nu se îmbunătățește într-un an, o să îi pună capăt.

– Vreau să-ți arăt ceva, spune Rita.

În holul dintre sala de așteptare și biroul meu îmi dă telefonul ei. Rita nu-mi mai dăduse niciodată telefonul, cât despre a începe să vorbească cu mine înainte de a ne așeza în biroul meu, cu ușa închisă, nici nu fusese vorba, așa că sunt surprinsă de gestul ei. Îmi arată că ar trebui să arunc o privire.

Pe ecranul ei se află un profil pentru aplicația de întâlniri numită Bumble. Rita a început de curând să o folosească pentru că, spre deosebire de alte aplicații orientate mai mult spre agățat, precum Tinder („Revoltător!“, a spus ea), Bumble le permite numai femeilor să-i contacteze pe bărbați. Coincidența face că prietena mea Jen a văzut recent un articol despre site și mi l-a trimis pe e-mail cu mesajul: „Oricând vei fi pregătită să ieși din nou la întâlniri“. I-am răspuns: „Oricând nu este încă“.

Ridic privirea din telefon și mă uit spre Rita.

– Ei? spune nerăbdătoare când intrăm în birou.

– Ei, ce? întreb, dându-i telefonul înapoi. Nu știu exact la ce se referă.

– Ei, *ce?* răspunde mirată. Are *82 de ani*! Nu sunt nici eu o floare de primăvară, dar dă-mi voie, te rog! Știu cum arată un bărbat de 80 de ani dezbrăcat, și *asta* m-a făcut să am coșmaruri o săptămână întreagă. Îmi pare rău, dar 75 e maximum ce pot accepta. Și nu încerca să mă convingi să-mi schimb părerea!

Rita, trebuie să specific, are 69 de ani.

Cu câteva săptămâni în urmă, după luni de încurajări, Rita hotărâse să încerce o aplicație de întâlniri. Până la urmă, în viața ei de zi cu zi, nu existau bărbați singuri mai în vârstă, cu atât mai puțin cei care să îndeplinească criteriile ei: inteligent, amabil, cu o situație financiară bună („În nici un caz nu vreau pe cineva care caută o îngrijitoare și o finanțatoare“) și într-o formă fizică bună („Cineva care încă poate avea o erecție la momentul oportun“). Părul era opțional, dar dinții, a insistat ea, nu erau.

Înaintea tipului de 80 de ani, fusese un domn de aceeași vârstă cu ea, care nu era chiar așa domn. Au ieșit la cină, iar în seara dinaintea a ceea ce ar fi trebuit să fie cea de-a doua întâlnire, Rita i-a transmis un SMS cu o rețetă și o fotografie a unui fel de mâncare pe care el spusese că ar dori să-l încerce. *Mmmm*, i-a scris. *Sună delicios.* Rita era pe punctul de a-i răspunde, dar apoi a mai apărut un *Mmm*, urmat de *Mă omori cu asta... Dacă nu încetezi, n-o să mai fiu în stare să mă ridic*, urmat, câteva minute mai târziu, de un alt mesaj: *Scuze, îi scriam fiicei mele că mă doare spatele.*

– Care durere de spate, perversul naibii! a exclamat Rita. Făcea cine știe ce, cu cine știe cine, și în mod sigur nu discutau despre rețeta mea de somon! Nu a mai avut loc o a doua întâlnire, și nici un fel de altă întâlnire, până când l-a cunoscut pe cel de 80 de ani.

Rita venise la mine la începutul primăverii. La prima noastră ședință, era atât de deprimată, încât atunci când mi-a prezentat situația în care se afla, părea că citește un necrolog. Ultimul rând fusese scris, iar viața ei, după propria opinie, era o tragedie. Divorțată de trei ori și mamă a patru adulți bulversați (din cauza faptului că nu fusese o mamă cum trebuie, mi-a explicat), fără nepoți și trăind singură, pensionată în urma unei slujbe care nu-i plăcuse, Rita nu vedea nici un motiv pentru care să se mai trezească dimineața.

Lista ei de greșeli era lungă: alegerea soților nepotriviți, faptul că nu a reușit să pună nevoile copiilor înaintea propriilor nevoi (inclusiv faptul de a nu-i fi protejat de tatăl lor alcoolic), faptul că nu și-a folosit calitățile pentru a se împlini profesional, faptul că nu a făcut un efort când era mai

tânără să-și formeze un grup de prieteni. Persistase în negare tot timpul cât lucrase. Recent, își pierduse și eficiența. Chiar și pictatul – singura activitate care îi plăcuse și la care excelase – abia dacă îi mai trezea interesul.

Acum se apropia cea de-a șaptezecea aniversare și făcuse o înțelegere cu ea însăși să aibă o viață mai bună sau să înceteze să o mai trăiască.

– Cred că nimic nu mă mai poate ajuta, a conchis. Dar vreau să mai fac o ultimă încercare, doar ca să fiu sigură.

„Nu e nici o grabă", m-am gândit. Deși gândurile suicidare – cunoscute ca ideație suicidară – sunt comune depresiei, majoritatea oamenilor răspund la tratament și nu acționează niciodată sub aceste impulsuri disperate. De fapt, riscul de suicid crește atunci când starea pacienților începe să se amelioreze. În cursul acestei ferestre scurte, aceștia nu mai sunt la fel de deprimați încât mâncatul sau îmbrăcatul să pară eforturi colosale, dar suferă încă suficient de mult încât să-și dorească să se sfârșească totul – un amestec periculos de suferință reziduală și de energie recent descoperită. Dar odată ce depresia dispare și gândurile suicidare se estompează, se deschide o nouă fereastră. Acela e momentul în care persoana poate face schimbări care să-i îmbunătățească semnificativ viața pe termen lung.

De fiecare dată când sinuciderea apare în discuție, fie că tema este abordată de pacient, fie de către psihoterapeut (aducerea în discuție a subiectului, nu îi „sădesc" în minte, așa cum se tem unii, această idee), acesta din urmă trebuie să evalueze situația. Pacientul are un plan concret? Există mijloace prin care poate duce planul la îndeplinire (o armă în casă, partenerul de viață e plecat din oraș)? Au mai existat tentative în trecut? Există anumiți factori de risc (lipsa susținerii sociale sau sexul pacientului; studiile arată că rata sinuciderii în rândul bărbaților este de trei ori mai mare decât la femei)? Adesea oamenii vorbesc despre sinucidere nu pentru că vor să moară, ci pentru că vor să pună capăt suferinței. Dacă găsesc o cale de a face acest lucru, își doresc foarte mult să trăiască. Realizăm cele mai bune evaluări posibile și, atât timp cât nu există nici un pericol iminent, monitorizăm situația îndeaproape și

lucrăm cu depresia. Dacă totuși persoana este fixată pe sinucidere, există o serie de măsuri ce trebuie luate imediat.

Rita îmi spunea că se va sinucide, dar stabilise foarte clar că avea să aștepte un an și nu intenționa să facă nimic înainte de cea de-a șaptezecea aniversare. Își dorea schimbare, nu dorea să moară – de fapt, era deja moartă pe dinăuntru. Pentru moment, sinuciderea nu era preocuparea mea principală.

Ceea ce mă *preocupa* totuși era vârsta Ritei.

Mi-e rușine să recunosc acest lucru, dar la început mă temeam că în secret s-ar putea să fiu de acord cu perspectiva sumbră a Ritei. Poate chiar *nu putea* fi ajutată – sau cel puțin ajutată așa cum dorea. Psihoterapeutul trebuie să fie un recipient pentru speranța pe care persoana deprimată nu o poate avea încă, iar eu nu vedeam cine știe ce speranță aici. De obicei, văd posibilitatea, pentru că oamenii deprimați au ceva care să-i facă să meargă înainte – ar putea fi o slujbă care-i obligă să se dea jos din pat (chiar dacă nu le place prea mult), un grup de prieteni (doar una sau două persoane cu care pot vorbi) sau păstrarea legăturii cu unele dintre rude (problematice, dar prezente). Prezența copiilor în casă sau a unui animal de companie sau credința religioasă te poate ajuta să depășești momentele când vrei să te sinucizi.

Dar în mod special, persoanele deprimate pe care le vedeam erau tinere. Mai maleabile. Viețile lor ar putea părea sumbre acum, dar aveau timp să schimbe lucrurile și să creeze ceva nou.

Cu toate acestea, Rita părea un exemplu de poveste moralizatoare: o persoană în vârstă, îngrozitor de singură, fără un scop anume și plină de regrete. După spusele ei, nu o iubise nimeni niciodată cu adevărat. Singurul copil al unor părinți mai vârstnici și distanți, le-a dat peste cap viața propriilor copii atât de rău, încât nici unul dintre ei nu vorbea cu ea și nu avea prieteni, rude sau viață socială. Tatăl ei murise cu mulți ani în urmă, iar mama ei la 90, după ce suferise ani la rând de Alzheimer.

M-a privit în ochi și mi-a lansat o provocare. Realist vorbind, m-a întrebat, ce s-ar mai putea schimba la această vârstă?

Cu un an în urmă, am primit un telefon de la un psihiatru reputat, care trecuse de mult de 70 de ani. M-a întrebat dacă eram dispusă să văd o pacientă de-a lui, o femeie de vreo 30 de ani, care dorea să-și înghețe ovulele, dar în același timp își căuta și partener. Se gândise că această femeie ar putea beneficia în urma unei consultații cu mine pentru că, a spus, el nu știa suficiente lucruri despre lumea întâlnirilor și făcutul copiilor în cazul persoanelor de 30 și ceva de ani din ziua de azi. Acum știu cum se simțea. Eu nu eram sigură că înțelegeam pe deplin lumea persoanelor de vârsta a treia din ziua de azi.

Învățasem în facultate despre provocările unice cu care se confruntă adulții vârstnici, și totuși această grupă de vârstă este tratată cu indiferență când vine vorba despre serviciile de sănătate mentală. Pentru unii, psihoterapia este un concept străin, ca TiVo[5], și, în plus, generația lor a crescut în mare măsură crezând că pot „trece prin asta“ (indiferent ce ar fi fost „asta“) și singuri. Alții, care trăiesc economisindu-și pensia și care caută ajutor la clinici cu prețuri mici, nu se simt în largul lor când îi văd pe rezidenții de 20 și ceva de ani. După puțin timp, pacienții renunță. Totuși, alte persoane vârstnice presupun că ceea ce simt este o parte normală a procesului de îmbătrânire și nu realizează că tratamentul i-ar putea ajuta. Rezultatul este că mulți psihoterapeuți văd relativ puțini vârstnici la cabinet.

În același timp, vârsta senectuții acoperă un procent proporțional mai mare din viața unei persoane obișnuite decât era înainte. Spre deosebire de cei de 60 și ceva de ani de acum câteva generații, persoanele de 60 de ani de azi sunt adesea într-o formă bună din punctul de vedere al competențelor, cunoștințelor și experienței, dar tot sunt dați la o parte pentru angajați mai tineri. Speranța de viață în Statele Unite se învârte acum în jurul vârstei de 80 de ani și devine ceva obișnuit să ajungi la 90 de ani, așadar ce se întâmplă cu identitățile acestor persoane de 60 de ani în cursul deceniilor care le mai rămân? Odată cu îmbătrânirea, vine și posibilitatea de a suferi multe pierderi: sănătate, familie, prieteni, muncă și scop.

Dar Rita, mi-am dat seama, nu trăia pierderea în primul rând *ca rezultat al îmbătrânirii*. Dimpotrivă, pe măsură ce îmbătrânea, devenea conștientă de pierderile cu care trăise întreaga viață. Și iat-o acum, dorea o a doua șansă, o șansă pentru care își oferea doar un an ca să o realizeze. În opinia ei, pierduse atât de mult încât nu-i mai rămăsese nimic de pierdut.

Cu asta eram și eu de acord – în mare parte. Își mai putea pierde totuși sănătatea și frumusețea. Înaltă și zveltă, cu ochi mari verzi și pomeți proeminenți, cu părul ei bogat roșu natural cu doar câteva șuvițe albe, Rita era binecuvântată genetic cu tenul unei persoane de 40 de ani. (Îngrozită de perspectiva de a trăi la fel de mult ca mama ei și de a rămâne fără fonduri de pensie, a refuzat să plătească pentru ceea ce a numit „cheltuieli de frumusețe modernă", eufemismul ei pentru Botox.) Mergea și la gimnastică la centrul YMCA în fiecare dimineață, „doar ca să am un motiv să mă dau jos din pat". Medicul ei, care o trimisese la mine, spunea că este „una dintre cele mai sănătoase persoane de vârsta ei pe care le-am văzut vreodată".

Dar, din toate celelalte puncte de vedere, Rita părea lipsită de viață. Chiar și mișcările ei erau apatice, de exemplu, felul în care se îndrepta agale către canapea, un semn al depresiei, cunoscut sub numele de retard psihomotor. (Această încetinire a eforturilor coordonate între creier și corp ar putea explica și de ce eu ratam mereu cutia de șervețele în cabinetul lui Wendell.)

Adesea, la începutul ședințelor de psihoterapie, îi rog pe pacienți să-mi povestească ultimele 24 de ore, cât se poate de amănunțit. În felul acesta, îmi fac o imagine clară despre situația actuală – nivelul lor de conectare și sentimentul de apartenență, relațiile din viața lor, care sunt răspunderile și factorii lor de stres, cât de liniștite sau volatile ar putea fi relațiile pe care le au și cum aleg să-și petreacă timpul. Se dovedește că majoritatea dintre noi nu ne dăm seama cum ne petrecem timpul, de fapt, sau ceea ce facem în realitate toată ziua, până când nu împărțim ziua pe ore și spunem cu voce tare.

Iată cum se desfășurau zilele Ritei: se trezea devreme („Menopauza mi-a distrus somnul“), mergea cu mașina la YMCA. Venea acasă, lua micul dejun în timp ce privea *Good Morning America*. Picta sau trăgea un pui de somn. Mănâncă la prânz citind ziarul. Picta sau trăgea un pui de somn. Își încălzea un semipreparat pentru cină („E prea mare deranjul să gătești pentru unul singur“), stătea pe terasă („Îmi place să privesc bebelușii și câinii pe care îi plimbă lumea seara“) privea „tâmpenii“ la TV, adormea.

Rita părea să nu intre aproape deloc în contact cu alți oameni. Zile la rând nu vorbea cu nimeni. Dar ceea ce m-a frapat cel mai mult la viața ei nu a fost cât de solitară era, ci faptul că aproape tot ceea ce spunea sau făcea îmi evoca o imagine a morții. Așa cum scria Andrew Solomon în *Demonul amiezii*: „Opusul depresiei nu este fericirea, ci vitalitatea“.

Vitalitatea. Da. Rita avusese toată viața probleme cu depresia și un trecut complicat, dar nu eram sigură că trecutul ei era primul lucru pe care trebuia să ne concentrăm. Chiar dacă nu și-ar fi stabilit un termen-limită de un an, mai era un alt termen-limită pe care nici una dintre noi nu putea să-l schimbe: moartea. La fel ca în cazul lui Julie, mă întrebam care ar trebui să fie obiectivul în tratamentul ei. Avea oare nevoie doar de cineva cu care să vorbească, ca să-și aline suferința și singurătatea, sau era dispusă să înțeleagă rolul ei în crearea acestei stări? Mai era și întrebarea care mă chinuia în cabinetul lui Wendell: ce anume ar trebui acceptat și ce anume ar trebui schimbat în viața mea? Dar eu eram cu peste două decenii mai tânără decât Rita. Era oare prea târziu pentru ea să se salveze – este vreodată prea târziu pentru asta? Și ce grad de disconfort ar fi dispusă să suporte pentru a afla? M-am gândit cum regretul poate merge într-una dintre următoarele direcții: fie te poate ține prizonier în trecut, fie poate servi drept motor al schimbării.

Rita a spus că voia ca viața ei să se îmbunătățească până la cea de-a șaptezecea aniversare. În loc să discutăm despre ultimele șapte decenii, m-am gândit, poate ar trebui să începem prin a aduce puțină vitalitate în viața ei acum.

– *Companie?* spune Rita azi, după ce îi spun că nu voi încerca să o conving să renunțe la a mai căuta compania unor bărbați sub 75 de ani. O, scumpo, nu fi naivă – vreau mai mult decât companie. Nu sunt *încă* moartă. Chiar și eu știu să comand ceva de pe internet, din intimitatea apartamentului meu.

Îmi ia un minut să fac legătura: „Cumpără vibratoare? Bravo ei!"

– Ai idee, adaugă Rita, cât timp a trecut de când m-a atins cineva?

Rita descrie apoi cât de demoralizantă i se pare scena întâlnirii – și în acest sens, cel puțin, nu e singura. Este cel mai des întâlnit lucru pe care îl aud de la femeile singure, de toate vârstele: „Mersul la întâlniri e oribil".

Totuși, nici căsătoria nu a fost cu mult mai bună pentru ea. L-a întâlnit pe primul ei soț când avea 20 de ani și era nerăbdătoare să scape din casa părinților. Făcea naveta la facultate în fiecare zi și trecea de la „plictiseală și liniște" la „o lume plină de idei și oameni interesanți". Dar trebuia să-și ia și o slujbă și stând, după cursuri, în biroul unui agent imobiliar și dactilografiind corespondență plictisitoare până o lua somnul, simțea lipsa vieții sociale pe care și-o dorise atât de mult.

Și apare Richard, un tânăr fermecător și sofisticat, student în ultimul an la seminarul ei de engleză, cu care avea discuții profunde și care a cucerit-o, a introdus-o în lumea la care visa – până când s-a născut primul lor copil, câțiva ani mai târziu. Din momentul acela, Richard a început să stea mai mult la birou și să bea; în scurt timp, Rita era la fel de plictisită și singură cum fusese în casa părinților ei. După patru copii, numeroase certuri și prea multe episoade de beție, când Richard o lovea și pe ea, și pe copiii lor, Rita își dorea să scape.

Dar cum? Ce putea face? Renunțase la facultate; cum avea să se întrețină pe ea și pe copii? Cu Richard, copiii aveau haine, mâncare, prieteni și mergeau la școli bune. Ea ce le-ar fi putut oferi? În multe feluri, Rita se simțea ea însăși copil, neajutorată. Curând, Richard nu mai era singurul care consuma alcool.

Abia după un incident deosebit de înfricoșător, Rita și-a făcut curaj să plece, dar copiii ei erau deja adolescenți, iar familia era un dezastru.

După cinci ani s-a căsătorit a doua oară. Edward era opusul lui Richard: un văduv cumsecade și iubitor, care își pierduse recent soția. După divorțul de la vârsta de 39 de ani, Rita se întorsese la munca plictisitoare de secretariat (singura ei competență care se cerea în piață, în ciuda minții ei strălucite și a talentului artistic). Edward era un client al agentului de asigurări pentru care lucra Rita. S-au căsătorit la șase luni după ce s-au cunoscut, dar Edward încă suferea după moartea soției, iar Rita era invidioasă pe dragostea lui pentru aceasta. Se certau permanent. Căsătoria a durat doi ani, apoi Edward i-a pus capăt. Cel de-al treilea soț și-a părăsit nevasta pentru Rita, iar cinci ani mai târziu, a părăsit-o pe Rita pentru altcineva.

De fiecare dată, Rita era speriată de faptul că era singură, însă povestea ei nu m-a surprins. Ne căsătorim înainte să ne rezolvăm problemele.

Următorii zece ani, Rita s-a ținut departe de ieșitul la întâlniri. Nu că ar fi întâlnit bărbați la cursurile de aerobic. Apoi, s-a confruntat cu realitatea cruntă a unui corp de 80 de ani – foarte veștejit și flasc, în comparație cu corpul ultimului soț, care avea doar 55 de ani când au divorțat. Rita îl întâlnise pe domnul Flasc, cum îi spunea ea, printr-o aplicație de întâlniri, și „pentru că doream să mă atingă cineva“, a spus, „m-am gândit că aș putea face o încercare“. Arăta tânăr pentru vârsta lui („mai curând de 70 de ani“), mi-a explicat, și era frumos – îmbrăcat, vreau să spun.

După ce au făcut sex, mi-a spus, el a vrut să stea îmbrățișați, dar ea a fugit la baie, unde a descoperit „o întreagă farmacie“, inclusiv Viagra. Considerând întreaga scenă „revoltătoare“ (Rita considera multe lucruri revoltătoare.), a așteptat până când partenerul a adormit bine („Sforăitul îi suna la fel de revoltător ca orgasmul“) și s-a întors acasă cu taxiul.

– Nu-mi mai trebuie în viața mea, spune acum.

Încerc să-mi imaginez cum e să te culci cu cineva de 80 de ani și mă întreb dacă majoritatea persoanelor vârstnice sunt dezamăgite de corpul partenerilor, încât să li se taie cheful. Oare este bulversant doar pentru cei care nu au mai fost cu cineva mai în vârstă? Oare cei care au fost

împreună 50 de ani nu observă pentru că se obișnuiesc cu schimbările în timp?

Îmi amintesc că am citit un articol în care un cuplu, căsătorit de mai bine de 60 de ani, a fost întrebat care este secretul unei căsătorii fericite. După sfaturile obișnuite despre comunicare și compromis, soțul a adăugat că sexul oral era încă prezent în relația lor. Firește, povestea s-a răspândit cu viteza luminii în mediul online și majoritatea comentatorilor erau dezgustați. Având în vedere reacțiile instinctive ale oamenilor la corpurile îmbătrânite, nu e de mirare că bătrânii nu prea au parte de îmbrățișări.

Dar este o nevoie umană profundă. Există dovezi clare cum că atingerea fizică este importantă pentru starea de bine, pe tot parcursul vieții noastre. Atingerea poate scădea tensiunea arterială și nivelurile de stres, poate îmbunătăți starea de spirit și sistemul imunitar. Bebelușii pot muri în lipsa atingerii, la fel și adulții (persoanele care se îmbrățișează în mod regulat trăiesc mai mult). Există chiar un termen pentru această stare: foamea pielii.

Rita se răsfață cu ședințe de pedichiură, nu pentru că ar conta dacă are unghiile date cu ojă („Cine o să le vadă?“), ci pentru că singura atingere umană de care are parte este de la o femeie pe care o cheamă Connie. Connie îi face pedichiura de ani de zile și nu știe nici un cuvânt în engleză. Dar felul în care îi masează picioarele este „dumnezeiesc“.

Când a divorțat a treia oară, Rita nu știa cum să trăiască fără atingerea cuiva nici măcar o săptămână. Devenea agitată, spune ea. Apoi săptămâna a devenit o lună. Apoi lunile s-au transformat în ani. Nu-i place să cheltuiască bani la pedichiură, și așa n-o vede nimeni, dar ce altă soluție are? Pedichiura este o necesitate, pentru că ar înnebuni în lipsa oricărui contact uman.

– E ca și cum ai merge la prostituate, plătești ca să fii atins, spune Rita.

Cum face John cu mine, mă gândesc – *sunt prostituata lui din punct de vedere emoțional*.

– Ideea e, spune Rita despre tipul de 80 de ani, că eu credeam că o să fie plăcut să mă atingă din nou un bărbat, dar cred că am să rămân la

pedichiură.

Îi spun că alegerile nu sunt în mod necesar limitate fie la Connie, fie la un tip de 80 de ani, dar Rita mă privește lung și știu ce gândește.

– Nu știu pe cine vei întâlni, recunosc. Dar poate vei fi atinsă, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional, de cineva la care ții și care ține la tine. Poate vei fi atinsă într-un mod cu totul nou, mai satisfăcător decât în celelalte relații de până acum.

Mă aștept la o dezaprobare din partea Ritei, dar amuțește, iar ochii ei verzi se umplu de lacrimi.

– Am să-ți spun o poveste, zice, scoțând un șervețel mototolit, parcă folosit, de pe fundul genții, deși lângă ea, pe colțul mesei, este o cutie neîncepută. E o familie în apartamentul de vizavi de mine. S-au mutat cam acum un an din alt oraș și strâng bani pentru o casă. Au doi copii, iar soțul lucrează de acasă și se joacă cu ei în curtea interioară, îi duce în spate, îi aruncă în sus și se joacă cu mingea. Toate lucrurile pe care nu le-am avut niciodată.

Bagă mâna în geantă ca să mai ia șervețele, nu mai găsește și-și tamponează ochii cu cel în care tocmai și-a suflat nasul. Mă întreb iar de ce nu ia un șervețel curat din cutia de la câțiva centimetri de ea.

– Oricum, spune, în fiecare zi, în jurul orei cinci după-amiaza, mama se întoarce de la muncă. Și, în fiecare zi, se întâmplă același lucru.

În punctul ăsta, Rita se îneacă, se oprește. Își suflă iar nasul și își șterge ochii. *Ia nenorocitele de șervețele!* îmi vine să strig. Această femeie îndurerată, cu care nu vorbește nimeni și pe care nimeni nu o atinge, își interzice și să ia un șervețel curat. Rita strânge în mână ce-a mai rămas din șervețelul în care și-a suflat nasul, se șterge la ochi și respiră adânc.

– În fiecare zi, continuă, mama descuie ușa de la intrare, deschide și strigă: „Bună ziua, familie!“ Așa îi salută: „Bună ziua, familie!“

Vocea îi tremură și așteaptă un minut ca să se liniștească. Copiii, îmi explică ea, vin în fugă, chițăind de bucurie, iar soțul ei o sărută apăsat. Rita îmi spune că privește toate astea prin vizorul pe care l-a mărit în secret, ca să poată spiona. („Nu mă judeca“, spune.)

– Și știi ce fac? întreabă suspinând. Știu că este un lucru meschin, dar *clocotesc* de furie. La mine în familie nu au existat niciodată lucrurile astea.

Încerc să-mi imaginez ce fel de familie și-ar putea întemeia în acest punct al vieții sale – poate alături de un partener sau poate ar putea să încerce o apropiere de copiii ei. Dar mă gândesc și la alte posibilități – ce ar putea face cu pasiunea ei pentru artă sau cum și-ar putea face prieteni noi. Mă gândesc la abandonul pe care l-a trăit copil fiind și la trauma pe care au trăit-o propriii ei copii. Cum probabil toți se simt atât de sfâșiați și plini de resentimente, încât nici unul dintre ei nu poate vedea ce se află acolo, în fața lor și ce vieți ar mai putea încă să creeze. Și cum, o perioadă, nu am reușit nici eu să văd lucrul acesta pentru Rita.

Mă duc la cutia cu șervețele, i-o dau Ritei, apoi mă așez lângă ea pe canapea.

– Mulțumesc, spune. Astea de unde au apărut?

– Au fost aici tot timpul, spun. Dar, în loc să ia un șervețel nou, continuă să-și șteargă fața cu cel mototolit, în care și-a suflat nasul.

În mașină, în drum spre casă, o sun pe Jen. Știu că probabil și ea e tot în mașină și se duce acasă.

Când răspunde, îi zic:

– Te rog, spune-mi că nu o să mai ies la întâlniri și după ce mă pensionez.

Râde.

– Nu știu. *Eu* aș putea să merg la întâlniri la pensie. Înainte, oamenii își încheiau socotelile după ce le murea partenerul de viață. Acum, merg la întâlniri. Și sunt foarte mulți divorțați.

– Încerci să-mi spui că ai probleme în căsnicie?

– Da.

– Iar trage vânturi?

– Da.

Este gluma lor. Jen și-a prevenit soțul că se mută în cealaltă cameră noaptea, dacă el continuă să mănânce lactate, dar el adoră lactatele, iar ea

îl adoră pe el, așa că nu se mută niciodată.

Intru pe alee și îi spun lui Jen că trebuie să plec. Parchez mașina și deschid ușa din față a casei noastre, unde Cesar, babysitterul, are grijă de fiul meu. Tehnic vorbind, Cesar lucrează pentru noi, dar în realitate este ca un frate mai mare pentru fiul meu și un al doilea fiu pentru mine. Suntem apropiați de părinții și fratele lui și de multitudinea lor de veri, și l-am urmărit crescând de-a lungul anilor și devenind studentul care este acum, având grijă de fiul meu, în timp ce crește și el.

Deschid ușa și strig:

– Bună ziua, familie!

Zach strigă din camera lui:

– Bună, mami!

Cesar își scoate una dintre căști din ureche și strigă din bucătărie, unde pregătește cina:

– Bună!

Nimeni nu aleargă încântat să mă întâmpine, nimeni nu chițăie de bucurie, dar nu mă simt deloc dezamăgită, așa cum se simte Rita – din contră. Mă duc în camera mea să mă schimb, iar când mă întorc, începem să vorbim cu toții în același timp, povestind fiecare ce a făcut în cursul zilei, tachinându-ne, întrecându-ne care vorbește mai mult, punând farfuriile pe masă și turnând de băut. Băieții se ciondănesc punând masa și se întrec care să ia porția mai mare. „Bună ziua, familie!“

I-am spus la un moment dat lui Wendell că nu sunt deloc bună în luarea deciziilor, și, adesea, ceea ce cred că doresc nu iese așa cum îmi imaginasem. Dar au existat două excepții notabile, și amândouă s-au dovedit a fi cele mai bune decizii din viața mea. În ambele cazuri, aveam aproape 40 de ani.

Una a fost decizia de a avea un copil.

Cealaltă a fost decizia de a deveni psihoterapeut.

Companie americană specializată în furnizarea echipamentelor de tip DVR care permit înregistrarea automată a programelor TV. (n.red.)

25

Tipul de la UPC

În anul în care s-a născut Zach, am început să mă comport într-un mod nepotrivit cu tipul de la livrări UPC.

Nu vreau să spun că încercam să-l seduc (e greu să fii seducătoare cu pete de lapte pe tricou). Vreau să spun că de fiecare dată când livra un colet – ceea ce se întâmpla destul de des, având în vedere nevoia de articole pentru bebeluș – pur și simplu încercam să-l rețin cu conversații pentru că îmi lipsea foarte mult compania adulților. Mă străduiam să pălăvrăgesc despre vreme, articole din ziar, chiar și despre greutatea unui colet („Ooo, cine ar fi crezut că scutecele pot fi atât de *grele*! Ai copii?"), în timp ce șoferul UPC zâmbea forțat, dădea din cap și se îndepărta de mine, nu prea subtil, cu spatele, către siguranța dubei sale.

În perioada aceea lucram de acasă ca scriitor, iar asta însemna că toată ziua stăteam singură, în pijama, la calculator, când nu hrăneam, schimbam, legănam sau interacționam în alt mod cu un omuleț de patru kilograme și jumătate, adorabil, dar foarte solicitant, cu capacitatea de a atinge cele mai înalte note când urla. Practic, interacționam cu ceea ce numeam, în momentele cele mai grele, „un tract gastrointestinal cu plămâni". Înainte de a avea copilul, apreciam libertatea unei munci care nu presupunea mersul la birou. Dar acum, îmi era dor să mă îmbrac în fiecare zi, să ies din casă și să stau de vorbă cu oameni maturi.

În această perioadă de izolare și de cădere drastică a nivelului de estrogen a fost momentul în care am început să mă întreb dacă nu cumva făcusem o greșeală să renunț la facultatea de medicină. Jurnalismul mi se potrivea de minune – aveam posibilitatea de a acoperi sute de teme pentru zeci de publicații, și toate se învârteau în jurul unui subiect care mă fascina: psihicul uman. Nu voiam să renunț la scris, dar acum, trează în mijlocul nopții și mirosind a vomă de la cel mic, am reconsiderat

posibilitatea unei duble cariere. Dacă deveneam psihiatru, mă gândeam eu, puteam interacționa cu oamenii într-un mod semnificativ, ajutându-i să fie fericiți, dar dispuneam de suficientă flexibilitate pentru a scrie și a petrece timp cu familia mea.

Am reflectat asupra ideii câteva săptămâni până când, într-o dimineață de primăvară, l-am sunat pe decanul de la Stanford și i-am prezentat planul meu. Cercetător renumit, era în același timp ca o mamă pentru noi, caldă, înțeleaptă, intuitivă. În perioada facultății de medicină condusesem clubul ei de carte mamă-fiică și o cunoșteam destul de bine. Eram sigură că după ce îi explicam tot procesul la care mă gândisem, mă va susține.

În schimb, mi-a spus: „De ce să faci asta?“

Și apoi: „Ca să nu mai vorbim de faptul că psihiatrii nu-i fac fericiți pe oameni!“

Mi-am amintit vechia glumă de la medicină: „Psihiatrii nu-i fac fericiți pe oameni, ci medicamentele pe care le prescriu!“ Trezită brusc la realitate, am înțeles ce voia să spună. Nu se punea problema că nu-i respecta pe psihiatri; doar că în momentul de față psihiatria tinde să aibă mai multă legătură cu medicamentele și neurotransmițătorii, decât cu subtilitățile legate de viețile oamenilor, iar ea știa că sunt conștientă de toate acestea.

Oricum, m-a întrebat dacă eram sigură că îmi doream să fac trei ani de rezidențiat, având în vedere că aveam și un copil? Dacă nu doream să petrec timp cu fiul meu înainte să meargă la grădiniță? Și dacă îmi aminteam că am vorbit cu ea când eram studentă la medicină despre dorința mea de a avea relații mai complete și mai profunde cu pacienții decât permitea modelul medical modern?

Apoi, în timp ce-mi imaginam cum, la celălalt capăt al firului, fostul meu decan clătina din cap exact când îmi doream să dau timpul înapoi astfel încât această conversație să nu fi avut loc, a spus ceva care avea să-mi schimbe cursul vieții: „Ar trebui să mergi la masterat și să-ți iei o diplomă în psihologie clinică“. Alegând calea psihologiei clinice, a spus, puteam lucra cu oamenii așa cum îmi doream – ședințele ar dura 50 de

minute în loc de 15, iar munca ar fi mai profundă și pe termen mai lung. M-a trecut un fior pe șira spinării. Oamenii folosesc adesea expresia asta fără să se gândească prea mult, dar chiar mi s-a făcut pielea de găină și am simțit cum m-au trecut fiori. Era șocant cât de corect părea, ca și cum planul vieții mele fusese în sfârșit dezvăluit. În jurnalism, m-am gândit, puteam spune poveștile oamenilor, dar nu le *schimbam*. Ca psihoterapeut, îi puteam ajuta pe oameni să-și schimbe povestea. Iar cu această carieră dublă, puteam avea combinația perfectă.

„Activitatea de psihoterapeut va presupune o combinație între competențe cognitive și creative", a continuat decanul. „Există o artă în a le combina pe cele două. Ce altă combinație a competențelor și intereselor tale ar putea fi mai bună?"

La scurt timp după acea conversație, stăteam într-o încăpere cu studenții din ultimul an și dădeam testul GRE[6], versiunea postuniversitară a testului SAT. M-am înscris într-un program postuniversitar local și, în următorii câțiva ani, am lucrat ca să-mi iau diploma. Și am continuat să scriu ascultând povești și împărtășindu-le, învățând să-i ajut pe oameni să se schimbe, așa cum se schimbase și viața mea.

În acest timp, băiețelul meu a învățat să vorbească și să meargă, iar livrările tipului de la UPC au evoluat treptat de la scutece la jocuri Lego. „O! Jedi Starfighter!", spuneam. „Ești fan Star Wars?" Iar când am fost în cele din urmă gata de absolvire, i-am dat vestea tipului de la UPC.

Pentru prima dată, nu a încercat să fugă la mașină. În schimb, m-a îmbrățișat.

– Felicitări! a spus. Incredibil, ai făcut toate astea având grijă în același timp și de un copil? Sunt mândru de tine.

Stăteam așa, uluită și emoționată, îmbrățișându-l pe tipul meu de la UPC. Când, în cele din urmă, ne-am dat drumul, mi-a spus că și el are să-mi dea o veste: nu va mai lucra pe ruta mea. La fel ca mine, se hotărâse să se întoarcă la școală. Și, ca să facă economie la chirie, trebuia să se mute cu ai lui, care locuiau la câteva ore distanță. Dorea să devină antreprenor.

– Felicitări și ție! am spus, îmbrățișându-l. Și eu sunt mândră de tine.

Probabil că arătam ciudat („Așa colet mai zic și eu!“, îmi imaginam că spun vecinii mei), dar am stat așa mult timp, încântați de cât de departe ajunseserăm amândoi.

– Apropo, mă cheamă Sam, a spus după ce am terminat cu îmbrățișarea.

– Pe mine mă cheamă Lori, am spus. Înainte îmi spunea mereu „Doamna“.

– Știu, arătând către coletul pe care era scris numele meu.

Am râs amândoi.

– Bine, Sam, am să-ți țin pumnii, am spus.

– Mulțumesc, a răspuns. O să am nevoie.

Am clătinat din cap.

– Sunt sigură că ai să te descurci perfect, dar o să-ți țin pumnii oricum.

Apoi Sam mi-a cerut semnătura pentru ultima dată și a plecat făcându-mi din mână.

După câțiva ani, am primit o carte de vizită de la Sam. „Am păstrat adresa ta“, scrisese pe un post-it lipit de cartea de vizită. „Dacă ai vreun prieten care are nevoie de serviciile mele, mi-ar fi de mare folos.“ Era pe la mijlocul stagiaturii și am pus cartea lui de vizită în sertar, pentru mai târziu, știind exact când aveam să o folosesc.

Rafturile din biroul meu?

Construite de Sam.

Test general care apreciază abilitățile verbale, cantitative și analitice obținute în timp. (n.red.)

26

Întâlniri stânjenitoare în public

Într-o zi, pe la începutul relației noastre, eu și Iubitul stăteam la rând la înghețată, când intră unul dintre pacienții mei.

– Uau, bună! spune Keisha, așezându-se la rând în spatele nostru. Ce ciudat să te întâlnesc aici. S-a întors către dreapta și l-a prezentat pe partenerul ei: El este Luke.

Luke, care avea vreo 30 de ani și era la fel de atrăgător ca ea, a zâmbit și mi-a strâns mâna. Deși nu ne întâlniserăm niciodată, știam exact cine este. Știam că Luke era iubitul care o înșelase recent pe Keisha și că ea și-a dat seama deoarece el nu a mai fost în stare să aibă o erecție cu ea. De fiecare dată când o înșela, se întâmpla același lucru. („Sentimentul lui de vină", spusese ea odată, „se află în penis".)

Mai știam și că ea se pregătea să-l părăsească. Ajunsese să înțeleagă ce o atrăsese în primul rând la el și dorea să fie mai cerebrală când era vorba de alegerea unui partener de încredere. La ultima noastră ședință, mi-a spus că intenționa să se despartă de el în weekendul acesta. Acum era sâmbătă. Oare s-a hotărât să rămână cu el, mă întrebam, sau urma să rupă relația duminică, astfel încât ziua de lucru de luni să o ajute să rămână pe linia de plutire? Îmi spusese că dorea să-i spună lui Luke într-un loc public, ca acesta să nu facă vreo scenă și să o implore să rămână, deoarece a mai făcut asta când a încercat să abordeze conversația la ea acasă, în două ocazii. Nu voia să cedeze din nou, doar pentru că spunea ce trebuia ca să o convingă să se răzgândească.

La rând la înghețată, Iubitul stătea lângă mine așteptând să fie prezentat. Încă nu-i explicasem situația în care mă întâlneam întâmplător cu pacienți în afara cabinetului, și anume că, pentru a le proteja intimitatea, nu-i salutam dacă nu mă salutau ei mai întâi. Putea fi neplăcut, de exemplu, să salut un pacient, iar persoana care o însoțește să

întrebe: „Cine e?“, punând persoana în situația ciudată fie de a se eschiva, fie de a explica pe loc. Și dacă aș fi salutat un pacient care era cu un coleg de birou sau era la prima întâlnire?

Chiar dacă pacienții mă salutau, nu-i prezentam persoanei cu care eram. Și asta ar însemna încălcarea confidențialității, exceptând cazul în care aș fi mințit dacă eram întrebată cum l-am cunoscut pe pacient.

Așa că Iubitul se uita la mine, Luke se uita la Iubit, iar Keisha, la mâna mea și a Iubitului.

Fără ca Iubitul să știe, de când eram împreună mă mai întâlnisem întâmplător cu un pacient. Cu câteva zile înainte, trecuse pe lângă noi un pacient care venea la terapie de cuplu. M-a salutat fără să se oprească, i-am răspuns la salut, și fiecare a mers în drumul lui.

„Cine era?“, a întrebat Iubitul atunci.

„Cineva de la birou“, am spus degajată. Nici nu contează că știam mai multe despre fanteziile lui sexuale decât despre cele ale Iubitului.

În seara aceea, la rând la înghețată, am zâmbit către Keisha și Luke, apoi m-am întors către tejghea. Rândul era lung, iar Iubitul a înțeles mesajul și a început să vorbească cu mine despre arome de înghețată, în timp ce eu încercam să aud ce spunea Luke, care era foarte entuziasmat de planurile de vacanță cu Keisha. Încerca să stabilească o dată de plecare, iar Keisha era foarte rezervată în privința asta. Luke a întrebat dacă ar prefera să meargă luna următoare, iar Keisha a întrebat dacă nu ar putea discuta despre asta mai târziu și a schimbat subiectul.

Părea o situație destul de stânjenitoare pentru amândoi.

După ce ne-am luat înghețatele, l-am condus pe Iubit la o masă mai retrasă, lângă ușă, și m-am așezat cu spatele la încăperea aglomerată, astfel încât și eu, și Keisha să avem parte de intimitate.

După câteva minute, Luke a trecut în viteză pe lângă masa noastră și a ieșit pe ușă. Keisha a venit repede în urma lui. Prin geam, o vedeam pe Keisha gesticulând spre Luke ca și cum i-ar cere iertare, apoi pe Luke urcându-se în mașină și plecând în viteză, la un pas să dea peste Keisha.

Iubitul părea să fi pus lucrurile cap la cap. „Deci *de acolo* o cunoști.“ A glumit apoi, spunând că a ieși cu un psihoterapeut este ca și cum ai ieși

cu un agent CIA.

Am râs amândoi, apoi i-am spus că, uneori, meseria de psihoterapeut îți dă senzația mai curând că ai avea o relație amoroasă cu fiecare pacient. Întotdeauna ne prefacem că nu-i cunoaștem pe cei care ne împărtășesc lucrurile cele mai intime.

Însă uneori, psihoterapeuții sunt cei care se simt inconfortabil atunci când se întâlnesc întâmplător cu pacienți în afara cabinetului. Până la urmă, noi știm tot despre viața reală a pacienților noștri. Ei nu au văzut-o pe a noastră. În afara cabinetului de terapie, suntem precum celebritățile de mâna a doua, abia dacă ne știe cineva, dar pentru cei puțini care ne cunosc și o singură imagine este semnificativă.

Iată câteva lucruri pe care nu le poți face în public dacă ești psihoterapeut: să plângi în fața unei prietene într-un restaurant; să te cerți cu soțul; să apeși fără oprire butonul liftului, de parcă ar fi o pompă de morfină. Dacă te grăbești în drum spre birou, nu poți claxona nervos mașina care abia se mișcă și blochează intrarea în parcarea subterană, căci ar putea să te vadă pacientul (sau persoana pe care o claxonezi ar putea fi chiar pacientul tău).

Dacă ești un psiholog pentru copii respectat, cum este una dintre colegele mele, nu îți dorești să stai în patiserie când copilul tău de patru ani face o criză pentru că nu mai primește încă o prăjitură, culminând cu mesajul care îți sparge urechile: „EȘTI CEA MAI REA MAMĂ DIN LUME!“ în timp ce pacienta ta de șase ani și mama ei privesc îngrozite. Și nu îți dorești, cum mi s-a întâmplat mie, nici să dai de un fost pacient la raionul de sutiene, când vânzătoarea vine spre tine și spune în gura mare: „Veste bună, doamna! Am reușit să găsesc sutienul-minune, măsura 34 A!“

Dacă mergi, de obicei, la farmacia de vizavi de cabinetul tău, nu trebuie să fii văzut cumpărând prezervative, tampoane, laxative, pamperși pentru adulți, creme pentru hemoroizi sau medicamente pentru boli cu transmitere sexuală sau pentru tulburări psihice.

Într-o zi, pentru că mă simțeam slăbită, ca și cum mă lua o răceală, m-am dus la farmacie, vizavi de biroul meu, să ridic o rețetă. Farmacistul

mi-a înmânat medicamentul, ce trebuia să fie un antibiotic, dar când m-am uitat la etichetă, am văzut că este un antidepresiv. Cu câteva săptămâni în urmă, un reumatolog îmi prescrisese antidepresivul, deși nu era recomandat pentru fibromialgie, pentru starea de oboseală persistentă, dar apoi am decis amândouă să renunț la el, din cauza posibilelor efecte secundare. Nu am ridicat niciodată acea rețetă, iar reumatologul a anulat-o; cu toate acestea, nu știu din ce motiv, rămăsese în baza de date și de fiecare dată când ridicam o rețetă, farmacista menționa numele antidepresivului cu voce tare, în timp ce eu mă rugam ca în spatele meu să nu fie unul dintre pacienții mei.

Adesea, când pacienții ne văd latura umană, nu mai vin la cabinet.

La puțin timp după ce John a început să vină la cabinet, m-am întâlnit cu el întâmplător la un meci al echipei Lakers. Era pauză, iar eu și băiețelul meu așteptam să cumpărăm un tricou.

„Doamne, Dumnezeule", am auzit pe cineva bombănind și, urmărind vocea, l-am zărit pe John înaintea noastră, la rândul alăturat. Era împreună cu un alt bărbat și două fetițe care păreau să fie de aceeași vârstă, zece ani, cu fiica mai mare a lui John. O ieșire tată-fiică, mi-am imaginat. John se plângea prietenului lui de cuplul din fața lor, care abia se mișca, întrebându-l de nenumărate ori pe casier ce măsuri mai erau disponibile.

„O, pentru Dumnezeu", le-a spus John celor doi cu voce tare, atrăgând atenția tuturor din jur. „S-au terminat toate mărimile la tricourile Kobe negre, în afara celor mici – care, evident, nu sunt măsura *voastră* –, și au doar Kobe albe pentru copii, care nici astea nu sunt, în mod evident, măsura voastră. În schimb, este măsura acestor fetițe de aici, care au venit să vadă un meci al echipei Lakers, care începe în... fix patru minute."

„Calm, prietene", a spus tipul din fața lui.

„Calm?", a spus John. „Poate tu ești *prea* calm. Poate ar trebui să te gândești la faptul că pauza are 15 minute și sunt foarte mulți oameni în spatele tău. Ia să vedem, 20 de persoane, 15 minute, mai puțin de un minut de persoană – *La naiba, poate nu ar trebui să fiu atât de calm!*"

I-a zâmbit ironic tipului și în momentul când a întors privirea, John m-a observat. A înlemnit, uluit să o vadă pe amanta-prostituată-psihoterapeut stând acolo, cea despre care nu dorea să știe soția lui și, probabil, nici prietenul lui sau fiica.

Amândoi am întors privirea, ignorându-ne reciproc.

Dar după ce eu și fiul meu am terminat cumpărăturile, când fugeam ținându-ne de mână înapoi la locurile noastre, am observat cum John ne privea de departe, cu o expresie ciudată pe față.

Uneori, când mă întâlnesc cu pacienți în afara cabinetului, îndeosebi prima dată, întreb la următoarea ședință ce a însemnat experiența respectivă pentru ei. Unii psihoterapeuți așteaptă ca pacienții să aducă vorba despre asta, dar adesea, nemenționând nimic, situația devine și mai tensionată, iar în cele din urmă, asumarea întâlnirii este ca o eliberare. Așa că, la ședința de săptămâna următoare, l-am întrebat pe John ce a însemnat pentru el să mă vadă la meciul Lakers.

– Ce întrebare idioată mai e și asta? a spus John. A scos un oftat, apoi a mormăit ceva. Ai idee câtă lume era la meci?

– Multă, am spus, dar uneori e ciudat să-ți vezi psihoterapeutul în afara cabinetului. Sau să-i vezi copiii.

M-am tot gândit la privirea de pe fața lui John când alergam cu Zach înapoi la locurile noastre. În sinea mea, mă întrebam ce simțea când vedea o mamă de mână cu fiul ei, luând în considerare pierderea propriei mame când era copil.

– Știi cum a fost să-mi văd psihoterapeutul și copilul ei? a întrebat John. A fost neplăcut.

Eram surprinsă că John era dispus să îmi împărtășească reacția lui.

– În ce sens?

– Fiul tău a luat ultimul tricou Kobe, măsura fiicei mele.

– Da?

– Da, așa că lucrul ăsta m-a indispus.

Am așteptat să văd dacă vrea să mai spună ceva, dacă a terminat cu glumele. Am tăcut amândoi câteva momente. Apoi John a început să

numere: unu, doi, trei... Îmi aruncă o privire exasperată. „Cât mai ai de gând să stai acolo și să nu zici nimic?“

Îi înțeleg frustrarea. În filme, momentele de tăcere ale psihoterapeutului au devenit un clișeu, însă acelea sunt clipele când oamenii se pot auzi cu adevărat. Vorbitul îi ține pe oameni în mintea lor și la distanță sigură de propriile emoții. A păstra tăcerea este ca și cum ai exclude toate gândurile inutile din minte și ceva important ar ieși la suprafață. Iar când tăcerea este o experiență împărtășită, poate fi o mină de aur pentru gânduri și sentimente, despre care pacientul nici măcar nu știa că există. Nu este de mirare că am petrecut o ședință întreagă în cabinetul lui Wendell fără să spun practic nimic, am stat pur și simplu și am plâns. Chiar și o bucurie mare este uneori exprimată cel mai bine prin tăcere, ca atunci când un pacient vine după ce a obținut cu mult efort o promovare sau s-a logodit și nu-și poate găsi cuvintele pentru a exprima magnitudinea sentimentelor sale. Așa că stăm împreună în tăcere, zâmbind.

– Ascult tot ce ai de spus, i-am comunicat lui John.

– Grozav, spune John. În cazul ăsta, am o întrebare pentru tine.

– O întrebare?

– Ce ai simțit tu când m-ai văzut pe *mine*?

Nimeni nu mă mai întrebase asta până acum. M-am gândit un minut la reacția mea și la cum aveam să i-o comunic lui John. Mi-am amintit iritarea pe care am simțit-o auzindu-l cum vorbește cu oamenii care erau în fața noastră la rând și, de asemenea, sentimentul de vină pentru că tacit îi încurajasem comportamentul. Și eu doream să mă întorc pe stadion înainte să înceapă a doua repriză. Mi-am amintit și că, atunci când am ajuns înapoi la locul meu, am aruncat o privire în jos și am observat că John și grupul lui aveau locurile cele mai bune, în primul rând. Am văzut-o pe fiica lui arătându-i ceva pe telefonul lui și, în timp ce se uitau împreună, a luat-o de după umeri și au râs de nu se mai opreau. Am fost atât de emoționată, încât nu-mi puteam desprinde ochii de la ei. Voiam să-i împărtășesc lucrul acesta.

– Uite, am început, era...

– O, Doamne, glumeam! m-a întrerupt John. Evident, nu-mi pasă ce ai simțit tu. Asta e *ideea*. A fost un meci al echipei Lakers! Eram acolo ca să vedem echipa Lakers.

– Foarte bine.

– Foarte bine, ce?

– Foarte bine, nu-ți pasă.

– Poți fi cât se poate de sigură că nu-mi pasă.

Am văzut privirea aceea pe fața lui John încă o dată, cea pe care am observat-o când mă privea alergând cu Zach. Indiferent cum încercam să stabilesc un contact cu John în acea zi – ajutându-l să o lase mai încet și să-și observe sentimentele, vorbind despre experiența lui cu mine în încăpere, împărtășindu-i o parte din experiența mea în conversația noastră –, a rămas închis în el.

Abia când pleca s-a întors către mine din hol și a spus:

– Drăguț puști, apropo. Fiul tău. Felul în care te ținea de mână. Băieții nu fac asta tot timpul.

Așteptam poanta. În schimb, m-a privit fix în ochi și a spus, aproape meditativ:

– Bucură-te cât mai durează.

Am stat acolo o secundă. „Bucură-te cât mai durează."

Mă întrebam dacă se gândea la fiica lui – poate depășise vârsta la care îl lăsa pe John să o țină de mână în public. Dar spusese și că *„Băieții* nu fac asta tot timpul". Ce știa el despre creșterea băieților, când era tatăl a două fete?

Avea legătură cu el și mama lui, am decis. Am lăsat deoparte această informație, pentru când avea să fie pregătit să vorbească despre ea.

27

Mama lui Wendell

Când Wendell era copil, în fiecare august, el și cei patru frați se îngrămădeau în mașina lor break și mergeau cu părinții la o cabană lângă lac pentru a petrece vacanța cu ceilalți membri din familie. Erau vreo 20 de veri în total, iar puștii se plimbau mereu în gașcă, plecând dimineața și întâlnindu-se cu adulții abia la prânz (pe care îl devorau hămesiți, așezați pe pături întinse pe un câmp înverzit) și dispăreau iarăși până la cină.

Uneori, verii plecau să se plimbe cu bicicletele, dar Wendell, cel mai mic, se temea să meargă cu bicicleta. De fiecare dată când părinții și frații mai mari se ofereau să-l învețe, el se prefăcea indiferent, dar toată lumea știa că povestea unui băiat mai mare din oraș, care căzuse de pe bicicletă, se lovise la cap și surzise în urma loviturii, îi rămăsese în minte lui Wendell.

Din fericire, bicicletele nu erau atât de importante la cabană. Chiar și când unii dintre veri plecau cu bicicletele, erau întotdeauna destui copii cu care putea merge să înoate în lac, să se cațere în copaci și să joace jocuri interesante, precum Capturează steagul.

Apoi, într-o vară, după ce împlinise 13 ani, Wendell a dispărut. Toți copiii se întorseseră pentru prânz și în timp ce înfulecau pepene verde, cineva a observat că Wendell nu era acolo. Au verificat în cabane. Goale. S-au împărțit în câteva grupuri și au plecat în căutarea lui: spre lac, în păduri, în jurul orașului. Însă Wendell era de negăsit.

După patru ore de coșmar pentru familia lui, Wendell s-a întors mergând pe bicicletă. Se pare că o fată drăguță pe care o întâlnise la lac îl invitase să se plimbe împreună cu bicicletele, așa că s-a dus la magazinul de biciclete și a explicat problema. Proprietarul l-a privit pe puștiul nerăbdător, slăbănog, de 13 ani și a înțeles imediat. A închis magazinul, l-

a dus pe Wendell pe un teren viran și l-a învățat să meargă cu bicicleta. Apoi, i-a închiriat bicicleta gratis pentru tot restul zilei.

Și acum, iată-l venind cu bicicleta spre cabană. Părinții lui au plâns ușurați.

Wendell și fata de la lac s-au plimbat împreună cu bicicleta în fiecare zi, tot restul vacanței, iar când s-a terminat, și-au scris unul altuia în lunile care au urmat. Dar într-o zi, Wendell a primit o scrisoare de la ea în care îi spunea că îi pare foarte rău, dar și-a găsit alt prieten la școală și că nu avea să-i mai scrie. Mama lui a găsit foile rupte când a aruncat gunoiul.

Wendell se prefăcea că nu-i pasă.

„Anul acela a învățat foarte multe într-un timp foarte scurt despre mersul pe bicicletă, dar și despre iubire", a spus mama lui Wendell mai târziu. „Îți asumi un risc, cazi, dar te ridici din nou și o iei de la capăt."

Chiar așa a și făcut. Iar în timp, Wendell nu s-a mai prefăcut că nu îi pasă. După ce a absolvit facultatea și s-a implicat în afacerea de familie, nu a mai putut să ascundă că interesul lui pentru psihologie era mai mult decât un hobby. Prin urmare Wendell a renunțat și a obținut în schimb un doctorat în psihologie. Acum era rândul tatălui lui să se prefacă indiferent. Și, la fel ca Wendell, tatăl lui a îmbrățișat în cele din urmă decizia fiului său.

Cel puțin, așa povestește mama lui.

Bineînțeles, nu mi-a spus *mie* povestea. Știu toate acestea mulțumită internetului.

Aș vrea să pot spune că am dat din întâmplare peste informația asta, că aveam nevoie de adresa lui Wendell ca să-i trimit un cec și am tastat numele lui și *uau, uite ce a apărut* – exact acolo, chiar pe prima pagină a căutărilor, era un interviu cu mama lui. Singura parte care ar fi adevărată este cea în care i-am tastat numele.

O ușoară consolare: nu eram singura care căuta informații pe Google despre psihoterapeutul la care mergea.

Julie îmi spusese odată ceva despre un om de știință de la universitate, despre care scrisesem un articol, ca și cum am fi spus amândouă mai

devreme că îl cunoșteam (nu-l cunoscusem). Rita a făcut la un moment dat o aluzie la faptul că amândouă crescuserăm în Los Angeles, deși nu-i spusesem niciodată de unde eram. John a încheiat una dintre tiradele cu „idioți“ despre un angajat care abia terminase facultatea și absolvise Stanford, „acest Harvard al Vestului, o prostie“. Apoi, privindu-mă jenat, a adăugat: „Adică, scuză-mă“. Probabil știa că am studiat la Stanford. Mai știu și că John l-a căutat pe Google pe Wendell, ca să-l verifice pe psihoterapeutul soției sale, căci se plânsese odată că Wendell nu are website, nici fotografie, iar asta îl făcuse imediat suspicios. „Ce încearcă idiotul ăsta să ascundă?“, a spus. „A, da – propria incompetență.“

Prin urmare, pacienții își caută psihoterapeuții pe Google, dar nu asta era scuza mea. De fapt, nu-mi trecuse niciodată prin minte să-l caut pe Wendell pe Google până când acesta mi-a sugerat că urmărindu-l pe Iubit pe Google mă agățam de un viitor care fusese anulat. Priveam viitorul Iubitului desfășurându-se, în timp ce eu rămâneam blocată în trecut. Trebuia să accept că viitorul lui și al meu, prezentul lui și al meu erau acum separate și că singurul lucru pe care îl mai aveam în comun era povestea noastră.

Stând în fața laptopului, îmi amintesc cum Wendell a făcut totul să-mi fie atât de clar. Apoi m-am gândit că nu știu aproape nimic despre el, exceptând faptul că fusese la cursuri împreună cu Caroline, colega care îmi dăduse datele lui de contact. Nu știam unde obținuse diploma, în ce se specializase sau alte informațiile esențiale pe care lumea le caută online înainte de a merge la un psihoterapeut. Eram atât de nerăbdătoare să primesc ajutor, încât am acceptat recomandarea Carolinei fără să mă documentez înainte.

Dacă nu merge ceva, schimbă, așa sunt sfătuiți psihoterapeuții să facă atunci când ajung într-un impas cu un pacient, iar noi le sugerăm același lucru și pacienților noștri. De ce să faci în continuare un lucru care nu te ajută? Dacă urmărirea activității Iubitului online mă ținea blocată, a lăsat să se înțeleagă Wendell, ar trebui să schimb ceva. Dar ce? Am încercat să închid ochii și să respir adânc, o activitate care poate întrerupe un impuls

obsesiv. Și a funcționat, oarecum. Când am deschis ochii, nu am mai tastat numele Iubitului pe Google.

L-am tastat pe al lui Wendell.

John avusese dreptate – nu exista nici o informație despre Wendell în mediul online. Nici un website. Nici un profil de LinkedIn. Nici un fel de menționare în *Psychology Today* pe Facebook sau Twitter. Doar un singur link cu adresa și numărul de telefon de la cabinetul său. Pentru un practician din generația mea, Wendell era neobișnuit de demodat.

Am trecut încă o dată rapid prin rezultatele căutărilor. Erau câțiva Wendell Bronson, dar nici unul nu era psihoterapeutul meu. Am continuat căutările, iar după două pagini, am observat o listare pe Yelp pentru Wendell. Avea un comentariu. Am dat click.

Cea care comenta, Angela L., fusese numită cel mai bun critic cinci ani la rând, și pe bună dreptate. Avea postări despre restaurante, curățătorii, depozite de saltele, parcuri pentru câini, medici dentiști (liste întregi), ginecologi, manichiuriste, muncitori specialiști în acoperișuri, florari, magazine de haine, hoteluri, companii de dezinsecție și deratizare, companii de mutat, farmacii, vânzători de mașini, saloane de tatuaj, un avocat pentru prejudicii personale și chiar și un avocat pentru procese penale (ceva în legătură cu o „acuzație pe nedrept“ pentru o parcare neregulamentară, care devenise cumva o infracțiune penală).

Dar cel mai frapant lucru în legătură cu Angela L. nu era numărul de comentarii în sine; ci că aproape toate comentariile ei erau negative.

RATAT! scria. Sau *IMBECILI!* Angela L. părea să fie foarte dezamăgită de tot. Modul în care îi fusese făcută manichiura. Felul în care i-a vorbit un recepționer. Chiar și când era în vacanță, nimic nu scăpa analizei ei meticuloase. Posta comentarii când era la ghișeul de închirieri mașini, la recepția hotelului, la sosirea în cameră, aparent în fiecare loc unde mânca și bea în timpul excursiei și chiar pe plajă (unde la un moment dat a călcat pe o piatră, deși se presupunea că trebuia să fie un nisip alb și mătăsos, și pretindea că s-a rănit la picior). În mod invariabil, toți cei pe care îi întâlnea erau leneși, incompetenți sau tâmpiți.

Îmi amintea de John. Apoi mi-a trecut prin minte că poate Angela L. era Margo! Pentru că singura persoană din lume pe care Angela L. nu era furioasă și pe care nu o trata nedrept era Wendell.

Acesta primise primul comentariu de cinci stele din partea Angelei L.

„Am fost la mulți psihoterapeuți" – nimic surprinzător până aici –, „dar de data aceasta, simt că fac cu adevărat progrese", scria. În continuare, era foarte încântată de compasiunea și înțelepciunea lui Wendell, adăugând că o ajuta să vadă în ce mod comportamentele ei contribuiau la problemele ei în căsnicie. Datorită lui Wendell, a adăugat, a reușit să se împace cu soțul ei după o perioadă în care fuseseră despărțiți. (Deci *nu* era Margo.)

Comentariul fusese postat cu un an în urmă. Trecând rapid peste postările ei ulterioare, am observat o tendință. Treptat, aprecierile ei de una și două stele au devenit laude de trei și de patru. Angela L. devenea mai puțin furioasă pe lume, mai puțin înclinată să-i învinovățească pe alții pentru nefericirea ei (numim asta externalizare). Erau mai puține remarci acide la adresa reprezentanților Relații cu clienții, mai puține neglijențe percepute (personalizare), se constata mai multă conștiință de sine (recunoștea, într-un comentariu, că poate era greu de mulțumit). Numărul de postări scăzuse, făcând ca acțiunile ei să pară mai puțin obsesive. Se apropia de „echilibrul emoțional" – capacitatea de a-și regla propriile sentimente, fără automedicație, indiferent dacă medicația respectivă vine sub formă de medicamente, de mecanisme de apărare, aventuri sau internet.

„Jos pălăria pentru Wendell", m-am gândit. Vedeam evoluția emoțională a Angelei L. prin evoluția comentariilor ei de pe Yelp.

Dar tocmai când admiram competențele lui Wendell, am dat de încă un comentariu negativ evaluat de Angela L. cu o stea. De data asta era vorba despre o companie de transport, căreia îi acordase un calificativ de o stea, deși anterior făcuse o apreciere de patru stele. Angela L. părea extrem de iritată că în autobuz muzica se auzea prea tare în difuzoare, iar șoferul nu putea să oprească. Cum să-i „atace" pe călători în felul acesta? Trei paragrafe mai încolo, punctat cu majuscule și semne de exclamare,

Angela L. încheia comentariul: „Am folosit serviciile acestei companii luni la rând, dar s-a terminat. Relația noastră s-a încheiat!!!“

Ruptura ei dramatică cu firma de transport, după toate acele comentarii mai echilibrate, putea fi de așteptat. Ca multe alte persoane, probabil a avut o scăpare, a regretat întâmplarea și a înțeles că a ajuns în cel mai jos punct și a decis că moderația nu era suficientă; trebuia să părăsească Yelp complet. Și până acum a făcut-o – acela fusese ultimul comentariu al Angelei L., postat cu șase luni în urmă.

Dar eu nu eram pregătită să renunț la urmărirea pe Google. Jumătate de oră mai târziu, citeam interviul cu mama lui Wendell. Psihoterapeutul pe care îl cunoșteam părea atât echilibrat și sensibil, cât și neconvențional, dur și blând, încrezător și stângaci. Cine îl crescuse? Aveam senzația că găsisem sursa principală, ca să spun așa.

Bineînțeles, am dat click.

Interviul s-a dovedit a fi o istorie a familiei de zece pagini și apărea pe un blog al unei organizații locale, care prezenta viețile familiilor importante care trăiseră jumătate de secol în acel oraș din Vestul Mijlociu.

Părinții lui Wendell, am aflat, crescuseră în sărăcie. Bunica din partea mamei murise la naștere, așa că mama lui a locuit cu sora tatălui ei într-un apartament mic, aceasta devenind familia ei. Între timp, tatăl lui Wendell devenise un bărbat realizat prin propriile forțe, primul din familia lui care a mers la facultate. Aici a întâlnit-o pe mama lui, prima femeie din familia ei care a obținut o diplomă universitară. După ce s-au căsătorit, el și-a deschis o afacere, ea a născut cinci copii, iar când Wendell ajunsese la vârsta adolescenței, familia devenise extrem de bogată – unul dintre motivele pentru care fusese scris interviul pe care îl citeam. Se pare că părinții lui Wendell donau o mare parte din veniturile lor pentru cauze nobile.

Până când am ajuns la numele fraților lui Wendell, al soțiilor și copiilor acestora, devenisem la fel de exagerată precum Angela L. Am studiat întreaga familie a lui Wendell – ce profesii aveau, în ce orașe locuiau, ce

vârste aveau copiii lor, care dintre ei era divorțat. Nimic din toate acestea nu era ușor de aflat; misiunea mea presupunea verificări ample și ore de căutare.

Ce-i drept, știam câteva lucruri despre Wendell din comentariile pe care le strecura strategic în ședințele noastre. Odată, după ce am spus: „Dar nu e cinstit!“ referitor la situația cu Iubitul, Wendell m-a privit și a răspuns cu blândețe: „Parcă ești puștiul meu de zece ani. Ce te face să crezi că viața trebuie să fie corectă?“

Am înțeles mesajul, dar, în același timp, m-am gândit: „A, are un copil cam de aceeași vârstă cu fiul meu“. Lucrurile de genul acesta erau cadouri neașteptate pentru mine.

Dar, în seara aceea, am găsit pe internet un alt indiciu, o altă legătură. O cunoscuse pe soția lui printr-un prieten comun; familia lui locuia într-o casă cu arhitectură în stil spaniol care, conform specialiștilor, își dublase valoarea de când o cumpăraseră; recent, când a trebuit să reprogrameze ședința noastră, era pentru că ținea o prezentare la o conferință.

Până când am închis în cele din urmă laptopul, seara era pe sfârșite, iar eu mă simțeam vinovată, pustiită și epuizată.

Internetul poate fi în același timp o alinare și o dependență, un mod de a bloca durerea (alinarea), dar în același timp creând-o (dependența). Când efectul „drogului“ se duce, te simți mai rău, nu mai bine. Pacienții își închipuie că vor să știe lucruri despre psihoterapeuții lor, dar adesea, odată ce au aflat, își doresc să nu fi făcut asta, pentru că aceste informații pot afecta relația, făcându-i pe pacienți să controleze, conștient sau nu, ceea ce spun la ședințe.

Știam că ceea ce făcusem era distructiv. Și mai știam că nu aveam să-i spun lui Wendell. Am înțeles de ce, atunci când un pacient, fără să vrea, lasă să-i scape că știe mai mult despre mine decât i-am spus eu, iar când îl întreb despre acest lucru, apare o ușoară ezitare, timp în care persoana decide dacă să răspundă cinstit sau să mintă. E greu să mărturisești că îți urmărești psihoterapeutul. Îmi era rușine că îi invadasem intimitatea lui Wendell, că mi-am irosit seara – și am jurat (poate la fel ca Angela L.) să nu mai fac asta niciodată.

Totuși, răul fusese făcut. Când m-am întors la Wendell miercurea următoare, mă simțeam împovărată de informațiile pe care tocmai le aflasem. Nu puteam să nu mă gândesc că era doar o chestiune de timp până să gafez – la fel ca pacienții mei.

28

Dependență

CHARLOTTE, NOTĂ FIȘĂ:
Pacient, 25 de ani, prezintă o stare de anxietate în ultimele câteva luni, deși nu s-a întâmplat nimic special recent. Declară că „se plictisește“ la locul de muncă. Descrie problemele cu părinții și o viață socială plină, dar nimic despre relații romantice semnificative. Raportează că pentru a se relaxa, bea „câteva pahare de vin“ în fiecare seară.

– Ai să mă *omori*, spune Charlotte, intrând agale și așezându-se încet în scaunul din partea mea dreaptă. Apoi își aranjează o pernă în poală și trage pătura peste ea. Nu a stat niciodată pe canapea, nici măcar la prima ședință, în schimb, a făcut din scaun tronul ei. Ca de obicei, își scoate lucrurile din geantă, unul câte unul, desfăcând bagajul pentru șederea de 50 de minute. Pe brațul stâng al fotoliului, își pune telefonul și pedometrul; pe cel din dreapta, sticla de apă și ochelarii de soare.

Astăzi e dată cu fard de obraz și ruj, și știu ce înseamnă asta: iar a flirtat cu tipul din sala de așteptare.

Etajul nostru are o zonă de primire generoasă, unde pacienții așteaptă să fie primiți în cabinet. Plecarea de la ședință este mai discretă – ieșirea se face printr-un coridor care duce în holul clădirii. Pacienții, în general, nu socializează în sala de așteptare, dar cu Charlotte e altceva.

Tipul, cum numește Charlotte obiectul flirtului ei (nici una dintre noi nu-i știe numele), este pacientul colegului meu Mike, iar acesta și Charlotte au programare în același timp. După spusele lui Charlotte, prima dată când a apărut Tipul, s-au observat imediat, aruncându-și din când în când priviri pe furiș în timp ce se uitau în telefoane. Asta a continuat câteva săptămâni, iar după ședințe, care terminau în același timp, ieșeau pe ușa interioară, doar ca să-și mai arunce priviri unul altuia în lift, înainte să o ia fiecare în direcția lui.

În sfârșit, într-o zi, Charlotte mi-a dat vestea.

– Tipul tocmai a vorbit cu mine! a șoptit, ca și cum Tipul ar fi putut să o audă prin pereți.

– Ce ți-a spus? am întrebat.

– A spus: „Deci care este problema *ta*?“

Grozavă introducere, m-am gândit, impresionată, în ciuda faptului că era atât de banală.

– Așa că iată partea în care ai să mă omori, mi-a spus în ziua aceea.

A respirat adânc, dar mai auzisem refrenul acesta și altă dată. Dacă Charlotte băuse prea mult cu o săptămână în urmă, deschidea ședința cu „Ai să mă omori“. Dacă se combinase cu un tip și regreta acest lucru (cum se întâmpla frecvent), deschidea discuția cu „Ai să mă omori“. Aveam s-o omor chiar și când a amânat căutarea opțiunilor pentru masterat și a ratat termenele de înscriere. Mai discutaserăm și înainte despre faptul că sub această proiecție se afla un sentiment profund de rușine.

– Bine, nu vrei să mă omori, a cedat. Dar, *of*, nu am știut ce să spun, așa că m-am blocat. L-am ignorat complet și m-am făcut că scriu un mesaj. Doamne, mă urăsc!

Mi-l imaginam pe Tip chiar în momentul acela stând în cabinetul colegului meu, doar la câteva uși distanță și povestind același incident. „În sfârșit, am vorbit cu fata aia din sala de așteptare și m-a respins total. Of! Am părut un idiot. Doamne, mă urăsc!“

Totuși, săptămâna următoare, flirtul a continuat. Când Tipul a intrat în sala de așteptare, mi-a spus Charlotte, a spart gheața cu o replică pe care o repetase întreaga săptămână.

„Vrei să știi care e problema mea?“, l-a întrebat Charlotte. „Mă blochez când străinii din sălile de așteptare mi se adresează.“ Asta l-a făcut pe Tip să râdă, și râdeau amândoi când am deschis ușa ca să o invit înăuntru pe Charlotte.

Când m-a văzut, Tipul s-a înroșit. Oare se simțea *vinovat*?

Când mergeam către cabinetul meu, eu și Charlotte am trecut pe lângă Mike, care venea să-l ia pe Tip. Privirile noastre s-au intersectat, dar ne-

am uitat imediat în altă parte. „Da“, m-am gândit. „Și Tipul îi vorbise despre Charlotte.“

Săptămâna următoare, tachinările din sala de așteptare erau deja în floare. Charlotte mi-a spus că îl întrebase pe Tip cum îl cheamă, iar el răspunsese: „Nu pot să-ți spun“.

„De ce?“, a întrebat ea.

„Totul aici e confidențial“, a spus el.

„Bine, confidențial“, i-a trântit-o ea. „Pe mine mă cheamă Charlotte, iar astăzi am să vorbesc despre tine cu psihoterapeutul meu.“

„Sper să merite banii“, a răspuns zâmbind sexy.

Îl văzusem pe Tip de câteva ori și Charlotte avea dreptate, zâmbetul lui era cuceritor. Și, cu toate că nu știam absolut nimic despre el, ceva îmi spunea că e un pericol pentru Charlotte. Având în vedere istoricul ei cu bărbații, aveam sentimentul că totul avea să se sfârșească prost – și două săptămâni mai târziu, Charlotte a intrat în cabinet cu noutăți. Tipul venise la ședința lui cu o femeie.

„Desigur“, m-am gândit. „E luat.“ Exact genul lui Charlotte. De fapt, Charlotte folosise aceeași expresie de câte ori îl pomenea pe Tip. „Este exact genul meu.“

Ceea ce majoritatea oamenilor înțeleg prin *gen* este un fel de atracție – un *gen* de aspect fizic sau un *gen* de personalitate cu care rezonează. Dar ceea ce se află la baza acestui *gen*, de fapt, este sentimentul de familiaritate. Nu este o coincidență faptul că aceia care au avut părinți furioși sfârșesc adesea prin a alege parteneri furioși, cei cu părinți alcoolici sunt frecvent atrași către parteneri care au probleme cu alcoolul sau cei cu părinți introvertiți sau critici ajung lângă parteneri introvertiți sau critici.

De ce fac oamenii asta? Pentru că atracția către acel sentiment de „acasă“ face ca lucrurile pe care și le doresc ca adulți să fie greu de separat de ceea ce au trăit în copilărie. Simt o atracție ciudată pentru persoane cu aceleași caracteristici ale unui părinte care, într-un fel, i-a făcut să sufere. La începutul unei relații, aceste caracteristici nu vor fi foarte vizibile, dar inconștientul are un sistem de detectare foarte fin,

inaccesibil minții conștiente. Asta nu înseamnă că oamenii își doresc să fie răniți din nou. Dar doresc să fie stăpâni pe o situație în care s-au simțit neajutorați în copilărie. Freud numea asta „nevroză obsesională". *Poate de data asta*, se gândește în subconștient, *mă pot întoarce în timp și vindeca acea rană de demult, relaționând cu cineva familiar, dar nou*. Singura problemă este că, alegând parteneri familiari, oamenii garantează rezultatul opus: redeschid rănile și se simt și mai complexați și imposibil de iubit.

Aceasta se întâmplă complet în afara conștientizării. Charlotte, de exemplu, spunea că dorea să aibă un prieten de încredere, care să îi fie apropiat, dar de fiecare dată când întâlnea pe cineva potrivit, urmau haosul și frustrarea. În schimb, după o întâlnire recentă cu un tip care părea să aibă multe dintre calitățile pe care spunea că și le dorea de la un partener, a venit la cabinet și a spus: „Păcat, dar pur și simplu nu era nici un fel de chimie între noi". Pentru subconștientul ei, stabilitatea emoțională era ceva prea străin.

Psihoterapeutul Terry Real descria comportamentele noastre repetitive ca fiind „familia noastră de origine asimilată, inventarul reprezentărilor relaționale cunoscute de noi". Oamenii nu trebuie să-ți spună povestea lor în cuvinte, pentru că o interpretează întotdeauna în fața ta. Adesea proiectează așteptări negative asupra psihoterapeutului, dar dacă acesta nu răspunde acelor așteptări negative, această „experiență emoțională corectivă" cu o persoană de încredere și binevoitoare îi schimbă pe pacienți; lumea, află ei, se dovedește a *nu* fi familia lor de origine. Dacă Charlotte gestionează împreună cu mine sentimentele complicate pe care le are față de părinții ei, va constata că este din ce în ce mai atrasă de un alt gen, care i-ar putea oferi experiența *ne*familiară pe care o caută, cu un partener înțelegător, de încredere și matur. Până atunci, de câte ori întâlnește un tip disponibil, care ar putea, la rândul lui, să o iubească, subconștientul ei va respinge stabilitatea lui, considerându-l „neinteresant". În continuare, asociază sentimentul de a fi iubită nu cu liniștea sau bucuria, ci cu starea de anxietate.

Asta se întâmplă mereu. Același tip, nume diferit, același rezultat.

– Ai văzut-o? a întrebat Charlotte, referindu-se la femeia care venise la psihoterapie cu Tipul. Probabil e prietena lui.

Cât i-am zărit pe amândoi, stăteau pe scaune alăturate, dar nu interacționau în nici un fel. La fel ca el, tânăra era înaltă, cu păr negru bogat. Putea fi sora lui, m-am gândit, care a venit cu el la terapie de familie. Dar probabil Charlotte avea dreptate; mai curând era prietena lui.

Și acum, la ședința de azi – două luni de când prietena Tipului a început să facă parte din peisajul sălii de așteptare – Charlotte declară din nou că am s-o omor. Am trecut în revistă posibilitățile în minte, prima fiind că s-a culcat cu Tipul, în ciuda existenței prietenei lui. Îmi imaginez prietena și Tipul stând în sala de așteptare cu Charlotte, prietena neavând nici cea mai vagă idee că Charlotte se culcase cu prietenul ei. Mi-o imaginez pe prietenă dându-și treptat seama de ce se întâmpla și dându-i papucii Tipului, dându-i lui Charlotte și Tipului libertatea de a deveni un cuplu. Mi-o imaginez pe Charlotte făcând ceea ce face ea când are o relație (evită apropierea) și pe Tip făcând ce-o fi făcând el când are o relație (numai Mike poate ști) și întreaga chestie sărind în aer într-un mod spectaculos.

Dar mă înșel. Astăzi Charlotte crede că am s-o omor pentru că, plecând de la slujba ei din finanțe cu o seară în urmă ca să se ducă la prima întâlnire la Alcoolicii Anonimi, niște colegi au invitat-o în oraș să bea ceva, iar ea a acceptat, căci s-a gândit că ar fi o ocazie bună de a relaționa. Apoi îmi spune, fără nici o urmă de ironie, că a băut prea mult, deoarece era supărată pe ea că nu s-a dus la întâlnirea Alcoolicilor Anonimi.

– Doamne, spune. Mă urăsc.

La un moment dat, un coordonator mi-a spus că fiecare psihoterapeut trăiește experiența de a avea un pacient cu care se aseamănă atât de mult, încât are senzația că acea persoană este dublura lui. Când Charlotte a intrat în cabinetul meu, am știut că ea era acel pacient – aproape. Parcă mă vedeam pe mine la 20 de ani.

Nu era doar faptul că semănam și aveam același interes pentru lectură, manierisme și moduri standard de gândire (excesiv și negativ). Charlotte

a venit la mine la trei ani după absolvirea facultății și, deși la suprafață totul părea în regulă – avea prieteni și un loc de muncă decent; își plătea singură facturile –, era în același timp nesigură în ceea ce privește direcția carierei sale, era confuză emoțional în legătură cu părinții și era, în general, derutată. Desigur, eu nu beam mult și nici nu mă culcam cu oricine, dar am trecut prin acea perioadă la fel de orbește.

Poate părea logic faptul că, identificându-te cu un pacient, îți va fi mai ușor deoarece îl înțelegi intuitiv, dar din multe puncte de vedere, acest gen de identificare îngreunează lucrurile. Trebuia să fiu și mai vigilentă în cursul ședințelor noastre și să mă asigur că o văd pe Charlotte ca pe o persoană distinctă, și nu ca pe versiunea mea mai tânără, la care mă pot întoarce să o redresez. Mai mult decât în cazul altor pacienți, a trebuit să rezist tentației de a interveni și a o aduce pe calea cea bună prea repede când se trântește în scaun, spune o istorioară întortocheată și încheie cu o cerere disimulată: „Nu-i așa că directorul meu este *absurd?*“; „Poți să *crezi* că asta a spus colega mea de cameră?“

Cu toate acestea, la 25 de ani, Charlotte se confruntă cu câteva dificultăți, dar nu are cine știe ce regrete. Spre deosebire de mine, nu și-a făcut o evaluare la jumătatea vieții. Spre deosebire de Rita, nu le-a afectat viața copiilor și nici nu s-a măritat cu un bărbat abuziv. Ea are marele avantaj al timpului, dacă îl folosește înțelept.

Charlotte nu considera că are o dependență când a venit pentru prima dată la tratament pentru depresie și anxietate. Îi plăcea să bea, spunea mereu, doar „câteva pahare“ de vin în fiecare seară, „ca să se relaxeze“. (Am aplicat imediat calculul terapeutic standard, folosit când cineva pare defensiv în ceea ce privește consumul de droguri sau alcool: indiferent care este totalul declarat, dublează-l.)

În cele din urmă, am aflat că la Charlotte consumul mediu de alcool era cam trei sferturi de sticlă de vin, uneori cu un cocktail (sau două) înainte. Spunea că nu bea niciodată ziua („cu excepția weekendurilor“, a adăugat, „atunci când lua prânzul“) și ceilalți au văzut-o rareori beată, având în vedere toleranța dobândită în timp – însă i se întâmpla uneori să-și aducă

aminte cu dificultate evenimente și detalii a doua zi după ce consuma alcool.

Cu toate acestea, credea că nu e nimic neobișnuit dacă „bea în societate“ și era obsedată de adevărata ei dependență, cea care o chinuia din ce în ce mai mult, pe măsură ce se prelungea perioada de tratament: *eu*. Dacă ar putea, spunea ea, ar veni la cabinet în fiecare zi.

În fiecare săptămână, când spuneam că s-a terminat ședința, Charlotte ofta dramatic și exclama surprinsă: „Serios? Ești *sigură*?“ Apoi, foarte încet, în timp ce eu stăteam în dreptul ușii deschise, își aduna lucrurile împrăștiate, unul câte unul – ochelarii de soare, telefonul, sticla cu apă, elasticul de păr –, adesea lăsând ceva după care să se întoarcă mai târziu.

„Vezi“, spunea când sugeram că lăsatul lucrurilor aici era modul ei de a nu pleca de la cabinet. „Sunt dependentă de psihoterapie.“ Folosea termenul generic de *psihoterapie* în locul celui mai personal – *de tine*.

Dar oricât de mult îi displăcea să plece, psihoterapia era un cadru perfect pentru cineva ca Charlotte, o persoană care tânjește după contact, dar îl și evită. Relația noastră era combinația ideală de intimitate și distanță; se putea apropia de mine, dar nu prea mult, căci la sfârșitul ședinței, fie că-i plăcea, fie că nu, se ducea acasă. Și în cursul săptămânii, se putea apropia, dar nu prea mult, trimițându-mi articole pe care le citise sau câteva cuvinte despre ce se întâmplase între ședințe (*A sunat mama și făcea pe nebuna, iar eu nu am țipat la ea*) sau fotografii cu diverse lucruri pe care le găsea amuzante (o plăcuță de înmatriculare pe care scria 4EVJUNG[7]– speram să nu o fi fotografiat la volan în stare de ebrietate).

Dacă încercam să vorbesc despre lucrurile acestea în cursul ședințelor noastre, Charlotte le evita. „A, am crezut doar că e amuzant“, a spus despre plăcuța de înmatriculare. Când a trimis un articol despre o epidemie de singurătate în cadrul grupei ei de vârstă, am întrebat-o ce însemna pentru ea. „Chiar nimic“, a răspuns cu un aer perplex. „M-am gândit doar că era ceva interesant cultural.“

Bineînțeles, pacienții se gândesc la psihoterapeutul lor tot timpul între ședințe, dar în cazul lui Charlotte, faptul că își aducea aminte de mine îți

dădea senzația mai puțin de legătură stabilă și mai mult de o pierdere a controlului. Și dacă se baza pe mine prea mult?

Pentru a face față acestei temeri, renunțase și revenise deja de două ori la ședințele noastre, întotdeauna străduindu-se să stea departe de ceea ce numea impasul ei. De fiecare dată a renunțat fără să anunțe.

Prima dată, a anunțat în timpul ședinței: „Trebuie să renunț și singurul mod în care o pot face este să plec repede". Apoi, s-a ridicat pur și simplu și a fugit din cabinet. (Am știut că e ceva la mijloc atunci când nu a mai scos tot din geantă pe marginea scaunului și a lăsat pătura pe spătar.) După două luni, a întrebat dacă poate reveni „pentru o ședință" să discute o problemă pe care o are cu vărul ei, dar când a sosit, era evident că depresia revenise, așadar a rămas trei luni. Exact când începuse să se simtă mai bine și făcea progrese, cu o oră înainte de ședință, mi-a trimis un e-mail în care îmi spunea că trebuia să renunțe definitiv.

La psihoterapie, nu la alcool.

Apoi, într-o seară, când Charlotte conducea spre casă venind de la o aniversare, a intrat într-un stâlp. M-a sunat a doua zi dimineața, după ce poliția constatase că a condus sub influența alcoolului.

„Nu mi-am dat seama deloc", mi-a spus, după ce a sosit cu brațul în ghips. „Și nu mă refer doar la stâlp." Mașina ei era făcută praf, dar, în mod miraculos, scăpase doar cu brațul fracturat.

„Poate", a spus, pentru prima dată, „am o problemă cu alcoolul, nu cu psihoterapeutul".

Însă un an mai târziu, când l-a cunoscut pe Tip, tot nu renunțase la alcool.

Forever Jung, joc de cuvinte: Jung și *young* (ca în expresia *forever young* [veșnic tânăr]) au grafia similară. (n.red.)

29

Tâlhar emoțional

La ora programării lui John, se aprinde becul verde și merg pe hol către sala de așteptare, dar când deschid ușa, scaunul pe care acesta stă de obicei e gol, cu excepția unei pungi cu mâncare comandată. O clipă mă gândesc că ar putea fi la baia de pe hol, dar cheia pentru pacienți este agățată în cuier. Mă gândesc că poate întârzie – presupunând că el a comandat mâncarea – sau poate a decis să nu vină azi, din cauza celor întâmplate săptămâna trecută.

Ședința de atunci începuse fără evenimente deosebite. Ca de obicei, băiatul de la livrări ne-a adus salatele chinezești cu pui și, după ce s-a plâns de dressing („prea mult“) și de bețișoare („prea subțiri“), John a trecut direct la subiect.

– Mă gândeam, a început John, la cuvântul *therapist*[8]. A luat o înghițitură de salată. Știi, dacă îl împarți în două...

Am zâmbit.

– Oare încerci să-mi spui că uneori e greu să fii aici?

În mod sigur eu am simțit asta în cazul lui Wendell, mai ales când îi simt privirea ațintită spre mine și nu am unde să mă ascund. De-a lungul zilei, psihoterapeuții ascultă secretele și fanteziile, povestirile jenante și eșecurile pacienților, invadând spații pe care, în mod normal, aceștia le păstrează numai pentru ei. Apoi – *gata* – ora s-a încheiat. Pur și simplu.

Suntem oare tâlhari emoționali?

– Greu să fiu aici? a spus John. Nu. Uneori poți fi foarte nesuferită, dar nu este cel mai rău loc în care mă pot afla.

– Deci crezi că eu sunt cea nesuferită? Am făcut un efort ca întrebarea mea să nu pară că mă refer la el.

– Bineînțeles, a spus John. Pui prea multe întrebări.

– Cum ar fi?

– Cum ar fi asta.

– Aha, îmi dau seama că asta te enervează.

Chipul lui John s-a luminat.

– Chiar poți să-ți dai seama?

– Da. Cred că preferi să mă ții la distanță atunci când încerc să te cunosc mai bine.

– Și o luăm de la capăt, spune John dându-și ochii peste cap dramatic.

Cel puțin o dată pe ședință aduc în discuție tiparul nostru; încercarea mea de a crea o legătură cu el; încercarea lui de a scăpa. Poate refuza să recunoască lucrul acesta acum, dar mă bucur de această împotrivire, pentru că este un indiciu privind cheia problemei; semnalează la ce ar trebui să fie atent un psihoterapeut. La cursuri, de fiecare dată când noi, stagiarii, ne simțeam frustrați de împotrivirea pacienților, coordonatorii noștri ne sfătuiau: „Împotrivirea este aliatul psihoterapeutului. Nu vă luptați cu ea – urmați-o". Cu alte cuvinte, să încercăm să ne dăm seama de ce există, în primul rând.

Acum, mă interesa a doua parte din ceea ce spusese John.

– Și ca să fiu și mai enervantă, am continuat, am să-ți mai pun o întrebare. Ai spus că acesta nu este cel mai rău loc în care te poți afla. Care este cel mai rău?

– Nu știi?

– *Nu*, am răspuns surprinsă.

John s-a holbat la mine.

– Serios?

Am dat din cap aprobator.

– Ei, haide, sigur știi, a spus. Încearcă să ghicești.

Nu am vrut să mă angajez într-o luptă pentru putere cu John, așa că am ghicit.

– La muncă, atunci când ai senzația că oamenii nu te înțeleg? Acasă, cu Margo, când ai impresia că o dezamăgești?

– Greșit, a spus John imitând sunetul de la un concurs de televiziune.

A luat o gură de salată, a înghițit, apoi a ridicat bețișoarele în aer, ca să-și puncteze cuvintele.

– Am venit aici, e posibil să-ți amintești, e *posibil să nu-ți* amintești, pentru că aveam probleme cu somnul.

Am sesizat nuanța: *e posibil să nu*.

Am oftat adânc, ca să mă pot calma.

– Deci, Sherlock, dacă somnul este o problemă pentru mine, unde crezi că e greu pentru mine să mă aflu în acest moment?

„Aici", am vrut să spun. „Ți-e greu să fii aici. Dar cu timpul, vom vorbi despre asta."

– În pat, am spus.

– Bingo!

Am așteptat să detalieze, dar s-a întors la salata lui. Am stat împreună în timp ce mânca și înjura bețișoarele.

– Nu mai spui nimic?

– Aș vrea să mai aud și alte lucruri, am spus. La ce te gândești când încerci să adormi?

– Doamne, Dumnezeule! Ai probleme cu memoria azi? La ce *crezi tu* că mă gândesc: la toate lucrurile pe care vin și ți le spun ție aici, în fiecare săptămână! Serviciul, copiii, Margo...

John a trecut la relatarea unei discuții în contradictoriu pe care o avusese cu Margo cu o seară înainte, și anume dacă fiica lor cea mare ar trebui să primească un telefon la aniversarea de 11 ani. Margo voia să-l aibă pentru siguranța ei, acum, când Grace urma să vină pe jos de la școală cu prietenele ei, iar John considera că Margo era exagerat de protectoare.

„Sunt două străzi!" i-a spus John lui Margo. „Apoi, dacă cineva încearcă să o răpească, nu e ca și cum Grace o să spună: „Hei, scuză-mă, domnule Răpitor, stai să mă opresc puțin aici, să-mi scot telefonul din rucsac și s-o sun pe mami!" Și, în afara cazului în care răpitorul este complet idiot – ceea ce s-ar putea, OK, dar probabil e doar un nenorocit bolnav – primul lucru pe care îl va face dacă răpește copilul cuiva este *să caute în rucsacul lui un telefon* și să-l arunce sau să-l distrugă, ca să nu poată fi depistat. Deci, care e rolul telefonului?" John s-a făcut roșu la față. Era chiar foarte nervos.

De la ședința noastră pe Skype, în ziua după ce Margo a insinuat că ar putea pleca, lucrurile dintre ei se liniștiseră. Conform spuselor lui John, încerca să asculte mai mult. Încerca să ajungă acasă mai devreme. Dar, în realitate, mi se părea că, așa cum spunea, el încerca să „o liniștească", în timp ce ea dorea probabil același lucru pentru care ne luptam eu și John: prezența lui.

John a adunat resturile prânzului în pungă și a aruncat-o în partea cealaltă a camerei, unde a aterizat cu o bufnitură în coșul de gunoi.

– Și din cauza asta nu am putut dormi, a continuat. Pentru că un copil de 11 ani nu are nevoie de telefon, și știi ceva? O să-l aibă oricum, deoarece dacă pun piciorul în prag, Margo se va supăra și îmi va spune iar, într-un mod pasiv-agresiv, că vrea să plece. Și știi de ce se întâmplă lucrul ăsta? Din cauza IDIOTULUI DE PSIHOTERAPEUT la care merge!

Wendell.

Încercam să mi-l imaginez pe Wendell ascultând versiunea lui Margo: „Discutam dacă să-i luăm lui Grace un telefon de ziua ei, iar John pur și simplu și-a ieșit din fire". Mi-l imaginam aplecat spre ea, cu pantalonii lui kaki și vestă, privind-o pe Margo cu capul ușor înclinat. Îmi imaginam cum i-a pus o întrebare profundă, de exemplu, dacă este curioasă care e motivul pentru care John reacționase astfel. Mi-am imaginat că până la sfârșitul ședinței, Margo ar fi avut o abordare ușor diferită în ceea ce privește motivele lui John, așa cum ajunsesem și eu să văd acțiunile Iubitului ca fiind mai puțin sociopate.

– Și știi ce altceva o să-i mai spună idiotului ei de psihoterapeut? a continuat John. O să-i spună că nenorocitul ei de soț nu poate face sex cu ea, deoarece atunci când ne-am băgat amândoi în pat, în loc să-mi termin de verificat e-mailurile – *alt* lucru pe care îl fac ca să fie mulțumită, apropo – eram atât de nervos, încât nu-mi venea să fac sex cu ea. S-a apropiat de mine, dar i-am spus că sunt obosit și nu mă simt bine. Ca o casnică din anii 1950 cu o durere de cap. Doamne Dumnezeule! Ce zici de asta?

– Uneori, stările noastre emoționale ne pot afecta și corpul, am spus, încercând să fac totul să pară ceva normal.

– Putem să nu amestecăm penisul meu în toată chestia asta? Nu despre asta e vorba.

Sexul apare în discuție la fiecare pacient, la fel ca iubirea. Mai devreme, îl întrebasem pe John despre viața lui sexuală cu Margo, având în vedere dificultățile relației lor. Este o părere generală că viața sexuală reflectă relația, iar o relație bună înseamnă o viață sexuală bună și invers. Dar este valabil doar în unele cazuri. La fel, există și oameni cu relații extrem de problematice, dar care au parte de sex fantastic și există oameni care se iubesc foarte mult, dar nu comunică la fel de bine în dormitor.

John îmi spusese atunci că viața lor sexuală era „OK". Când am întrebat ce înseamnă „OK", a spus că era atras de Margo și îi plăcea să facă sex cu ea, dar că mergeau la culcare la ore diferite, prin urmare nu se mai întâmpla la fel de frecvent ca în trecut. Dar adesea se contrazicea. Odată a spus că, în general, el avea inițiativa de a face sex, dar Margo nu voia; altădată spunea că adesea ea era cea care avea inițiativa, „dar numai dacă fac ce vrea ea în cursul zilei". La un moment dat, a spus că vorbiseră despre dorințele și nevoile lor sexuale; altă dată spusese, „facem sex împreună de mai bine de un deceniu. Ce este de discutat? Știm ce-și dorește celălalt". Acum, aveam senzația că John avea probleme cu erecția și se simțea umilit.

– Ideea aici, a continuat John, este că la noi în casă există un standard dublu. Dacă Margot e prea obosită să facă sex într-o seară, eu trec cu vederea. Nu o încolțesc a doua zi dimineață ca să-i spun – imitând-o pe Oprah – îmi pare rău că nu te-ai simțit bine aseară. Poate reușim să găsim un moment în care să fim pe aceeași lungime de undă în seara asta.

John a privit în tavan și a clătinat din cap.

– Bărbații nu vorbesc așa. Nu disecă fiecare amănunt încercând să-și dea seama dacă are vreo „semnificație".

– Pare mai curând că încerci să cauți nod în papură, în loc să lași lucrurile așa.

– Exact! a aprobat John. Iar acum eu sunt tipul cel rău dacă Margo nu ia toate deciziile! Dacă am o opinie, nu „văd“ care sunt „nevoile“ ei. Prin urmare, Grace intervine și spune că sunt absurd, că „toată lumea“ are telefon și că e doi la unu, fetele câștigă! Chiar așa a zis: „Fetele câștigă“. Și atunci am realizat că o parte din ceea ce mă înnebunește și nu mă lasă să dorm este că există prea mult estrogen în casă și nimeni nu înțelege perspectiva mea! Ruby începe școala primară anul următor, dar deja se poartă ca sora ei mai mare. Iar Gabe este foarte emoțională, parcă ar fi adolescentă. Sunt depășit ca număr în propria casă și toată lumea vrea ceva de la mine, în fiecare clipă, iar nimeni nu înțelege că și *eu* aș putea avea nevoie de ceva – de exemplu, pace și liniște și cât de cât un cuvânt de spus în ceea ce se întâmplă!

– Gabe?

– Ce?

– Ai spus că Gabe devine foarte emoțională. Ai vrut să spui Grace?

Am verificat rapid în minte: cea de patru ani era Ruby și fiica lui mai mare era Grace. Nu spusese adineauri că Grace dorea un telefon de ziua ei? Sau nu am înțeles bine? Era Gabriella? Gabby prescurtat la Gabe, așa cum unor fete pe care le cheamă Charlotte li se spune Charlie, mai nou? Am confundat-o la un moment dat pe Ruby cu Rosie, câinele lor, dar eram cât se poate de sigură că reținusem bine numele lui Grace.

– Așa am zis?

Părea agitat, dar și-a revenit rapid.

– Ei, am vrut să spun Grace. Evident e lipsa somnului. Cum ți-*am spus*.

– Dar cunoști pe cineva cu numele Gabe?

Ceva legat de reacția lui John m-a făcut să suspectez că nu avea legătură doar cu insomnia. Mă întrebam dacă Gabe era cineva important în viața sa – unul dintre frații lui, un prieten din copilărie? Numele tatălui său?

– E o conversație idioată, a spus John întorcând privirea. Am vrut să spun Grace. Uneori un trabuc e doar un trabuc, doctor Freud.

Am stat amândoi câteva clipe în tăcere.

– Cine e Gabe? am întrebat cu grijă.

John nu a spus nimic o vreme. Pe fața lui am văzut o serie de expresii într-o succesiune rapidă, ca o filmare a unei furtuni. Era ceva nou, în general, avea două stări de spirit, furios și glumeț. În cele din urmă, și-a privit încălțările – aceiași tenișii în carouri pe care îi văzusem în cursul ședinței noastre pe Skype – și a intrat în zona sigură, cea neutră.

– Gabe este fiul meu, a spus John atât de încet, încât abia l-am putut auzi. Ce zici de așa o întorsătură de situație în cazul acesta, Sherlock?

Apoi și-a înhățat telefonul, a ieșit pe ușă și a închis-o în urma lui.

Și iată-mă acum, o săptămână mai târziu, stând în sala de așteptare goală, fără să știu sigur cum să interpretez faptul că prânzurile noastre sosiseră, dar nu și John. Nu mai auzisem nici o veste de la el de când cu revelația, dar m-am gândit la el. „Gabe este fiul meu“ îmi răsuna în minte în momentele cele mai stranii, în special la culcare.

Părea un exemplu clasic de identificare proiectivă. În proiecție, un pacient atribuie convingerile sale *unei* alte persoane; în identificare proiectivă, le transferă *într-o* altă persoană. De exemplu, un bărbat poate simți furie față de șeful lui la muncă, iar când vine acasă să-i spună soției: „Pari furioasă“. El proiectează, pentru că soția *nu este* furioasă. În identificarea proiectivă, în schimb, e posibil ca bărbatul să fie furios pe șeful lui, să se întoarcă acasă și practic să *transpună furia lui în partenera sa*, făcându-și partenera să se simtă furioasă. Identificarea proiectivă este precum a-i pasa celuilalt o problemă. Bărbatul nu mai trebuie să-și simtă furia, pentru că aceasta trăiește acum înăuntrul partenerei sale.

Am vorbit despre ședința lui John la grupul meu de consultare de vineri. Exact cum stătea John întins în pat și nu putea să adoarmă, la fel făceam și eu acum – iar cum toată anxietatea lui era la mine, probabil el dormea ca un bebeluș.

Între timp, îmi treceau o mulțime de lucruri prin minte. Ce să fac cu bomba asta pe care John o detonase înainte de a ieși pe ușă? *John are un fiu? Din tinerețe? Duce o viață dublă? Margo știe?* Mi-a venit în minte ședința noastră după meciul echipei Lakers, când a comentat despre faptul că mă țineam de mână cu fiul meu. *Bucură-te cât durează*.

Ceea ce a făcut John – partea cu ieșitul pe ușă, cel puțin – nu e un lucru neobișnuit. În special în terapia de cuplu, pacienții părăsesc uneori încăperea dacă se simt copleșiți de sentimente. Uneori, persoana respectivă este contactată telefonic de psihoterapeut, în special dacă motivul pentru care acesta a plecat în timpul ședinței este că s-a simțit neînțeles sau rănit. Adesea, e mai bine să-i lași pe pacienți să-și dea seama singuri de sentimentele lor, apoi să discuți situația la următoarea ședință.

Grupul meu de consultare era de părere că dacă John se simțea deja încolțit de cei din jur, un telefon de la mine ar fi putut fi prea mult. Toți au fost de aceeași părere: Dă-te la o parte. Nu-l presa. Așteaptă să revină el.

Doar că azi nu e aici.

Iau punga nemarcată cu mâncare din sala de așteptare și mă uit ca să fiu sigură că e a noastră. În ea sunt două salate chinezești cu pui și sucul lui John. A uitat să anuleze comanda sau folosește mâncarea ca să-mi spună ceva, făcându-și absența cunoscută? Uneori, când oamenii nu vin la programare, o fac ca să-l pedepsească pe psihoterapeut și să transmită un mesaj: „M-ai supărat“. Iar uneori o fac pentru a evita nu doar psihoterapeutul, ci și pe ei înșiși, pentru a evita să se confrunte cu rușinea sau cu durerea, ori cu adevărul pe care știu că trebuie să-l spună. Oamenii comunică prin prezența lor – fie că sunt prompți, fie că întârzie, anulează cu o oră mai devreme sau pur și simplu nu apar deloc.

Mă întorc, pun mâncarea în frigider și decid să folosesc timpul ca să mai completez din fișele pacienților. Când ajung în dreptul biroului, observ că am câteva mesaje vocale.

Primul este de la John.

„Salut, eu sunt“, începe mesajul lui. „La naiba, am uitat complet să anulez, mi-a piuit telefonul exact acum cu... programarea noastră. De obicei, asistenta mea programează totul, dar cum fac singur chestia cu doctorul de nebuni... oricum, nu pot ajunge azi. E nebunie la muncă și nu pot pleca. Îmi pare rău.“

Primul gând este că John are nevoie de puțin spațiu și se va întoarce săptămâna următoare. Îmi imaginez că s-a luptat până în ultima clipă să decidă dacă să vină sau nu azi și de aceea nu a sunat din timp. De aici și motivul pentru care comanda de mâncare a apărut aici fără el.

Dar apoi ascult următorul mesaj.

„Salut, tot eu sunt. Deci, de fapt, nu am *uitat* să sun." Urmează o pauză lungă, atât de lungă, încât cred că e posibil ca John să fi închis. Mă pregătesc să șterg mesajul, când, în cele din urmă, continuă: „Voiam să-ți spun că... nu o să mai fac psihoterapie, dar nu-ți face griji, nu e din cauză că ai fi o idioată. Mi-am dat seama că dacă nu dorm, ar trebui să iau somnifere. *Evident*. Așa am făcut și problema e rezolvată! *O viață mai bună cu ajutorul chimiei*, ha, ha! Și, în ceea ce privește cealaltă chestie despre care am vorbit, știi, tot stresul la care sunt supus, cred că așa e viața și dacă reușesc să dorm cât de cât, am să fiu mai puțin iritat de tot ce se întâmplă. Idioții tot idioți o să rămână, și nu există pastile pentru asta, nu? Ar trebui să facă tratament jumătate de oraș, dacă ar exista pastilele astea!" Râde de propria glumă, același râs pe care mi-l amintesc când mi-a spus că aș fi precum amanta lui. Râsul lui este un fel de refugiu.

„Oricum", continuă, „îmi pare rău că te-am anunțat cu întârziere. Și știu că îți datorez onorariul pentru azi – nu-ți face griji, mă achit." Râde din nou, apoi închide.

Mă uit fix la telefon. Asta a fost tot? Nici un mulțumesc sau măcar un la revedere la sfârșit, doar atât? Mă așteptam să se întâmple ceva de genul acesta după primele câteva ședințe, dar acum, după aproape șase luni, sunt surprinsă de plecarea lui subită. În felul său, John părea să-și creeze un fel de atașament față de mine. Sau poate eu eram cea care își crea un atașament față de el. Ajunsesem să simt o afecțiune reală pentru John, să observ sclipiri de umanitate în spatele aparenței sale insuportabile.

Mă gândesc la John și la fiul său Gabe, un băiat sau un bărbat în toată firea, care e posibil să-și cunoască sau nu tatăl. Mă întreb dacă, într-o oarecare măsură, John vrea să mă lase cu povara acestui mister, un mare

du-te-n mă-ta, pentru că nu l-am ajutat să se simtă mai bine într-un timp mai scurt. *Ia-o p-asta, Sherlock, idioato!*

Vreau ca John să știe că sunt aici, să-i comunic oarecum că el – și eu – putem gestiona orice situație prin psihoterapie. Aș vrea să știe că este în siguranță dacă vorbește despre Gabe aici, indiferent cât de complicată ar putea fi situația sau relația. În același timp, vreau să respect starea în care se află acum.

Nu vreau să fiu un *tâlhar emoțional*.

Ar fi totuși cu mult mai bine să-i spun toate acestea personal. În formularele de consimțământ informat pe care le dau pacienților înainte de începerea terapiei, le recomand să participe la cel puțin două ședințe de încheiere. Discut lucrul acesta cu pacienții la început, astfel încât, dacă ceva îi supără în cursul ședințelor, să nu acționeze impulsiv pentru a scăpa de sentimentele neplăcute. Chiar dacă simt că e mai bine să se oprească, cel puțin au reflectat la decizie, astfel încât să poată pleca cu sentimentul că au făcut o alegere bună.

Scoțând fișele unor pacienți, îmi amintesc ceva ce spunea John când i-a scăpat numele Gabe. „Există prea mult estrogen în casă și nimeni nu înțelege perspectiva mea... sunt depășit ca număr... toată lumea vrea ceva de la mine... nimeni nu înțelege că aș putea avea și eu nevoie de ceva – de exemplu, pace și liniște și cât de cât un cuvânt de spus în ceea ce se întâmplă!“

Acum se leagă lucrurile; Gabe ar putea contracara o parte din estrogen. Poate John crede că Gabe îl înțelege – sau l-ar înțelege, dacă ar fi prezent în viața lui John.

Las pixul jos și formez numărul lui John. După semnalul sonor, spun: „Bună, John. Sunt Lori. Am primit mesajul tău și îți mulțumesc că m-ai anunțat. Tocmai am pus prânzul nostru în frigider și m-am gândit la săptămâna trecută când ai spus că nimeni nu înțelege că poate și *tu* ai nevoi. Cred că ai dreptate, dar nu sunt sigură că nimeni nu înțelege asta. Toată lumea are nevoie de ceva – adesea, de foarte multe lucruri. Aș vrea să aud de ce anume ai tu nevoie. Ai pomenit pacea și liniștea, și poate găsirea păcii și eliminarea gândurile anxioase din capul tău au legătură cu

Gabe, sau poate nu au, dar nu trebuie să vorbim despre Gabe dacă nu vrei. Sunt aici dacă te răzgândești și vrei să vii săptămâna următoare pentru a ne continua conversația, chiar dacă este ultima dată. Ușa mea îți este deschisă. La revedere, pentru moment".

Scriu o notă în fișa lui John, apoi o închid, dar când mă aplec peste sertarul cu fișe, decid să nu o mut astăzi în secțiunea Pacienți care au încheiat ședințele. Îmi aduc aminte cât de greu ne era nouă, studenților, la facultatea de medicină să acceptăm că murise cineva și nu mai era nimic de făcut, să fii tu persoana care „declară" – să spui cu voce tare acele cuvinte atât de temute: *Ora decesului...* – privesc ceasul – *15:17.*

În engleză, *the* + *rapist* – tâlhar, violator (n.tr.)

30

De dimineața până seara

În ultimul an la masterat, a trebuit să fac un stagiu clinic. Acest stagiu este o versiune redusă a stagiului de trei mii de ore care urmează și care este necesar pentru obținerea autorizației. Până în momentul acesta, făcusem cursurile necesare, participasem la simulări pe roluri în clasă și urmărisem nenumărate ore de înregistrări cu psihoterapeuți renumiți care țineau consultații. Stătusem și în spatele unei oglinzi unidirecționale și îi observasem pe cei mai buni profesori în cadrul unor ședințe de psihoterapie în timp real.

Acum sosise momentul să intru într-un cabinet cu propriii pacienți. Ca majoritatea stagiarilor în domeniu, aveam să fac lucrul acesta sub supraveghere, la o clinică de stat, la fel cum își fac stagiul rezidenții în spitalele universitare.

În prima mea zi, imediat după orientare, coordonatorul meu îmi pune în brațe un teanc de fișe și îmi spune că aceea de deasupra va fi primul meu caz. Fișa conține numai informații elementare – numele, data nașterii, adresa, numărul de telefon. Pacienta, Michelle, urmează să sosească într-o oră. Are 30 de ani și l-a trecut pe prietenul ei ca persoană de contact în caz de urgență.

Dacă pare ciudat că această clinică mă lasă pe mine, o persoană care nu a mai făcut până acum nici o oră de psihoterapie, să preia tratamentul cuiva, se datorează pur și simplu modului în care sunt pregătiți psihoterapeuții – prin practică. Și facultatea de medicină a fost o probă de foc; la medicină, studenții învățau procedurile prin metoda practică „vezi, faci, explici mai departe“. Cu alte cuvinte, urmăreai un medic, să spunem, cum palpează un abdomen, apoi tu îl examinai pe următorul și învățai, la rândul tău, alt student cum să palpeze un abdomen. Gata, ești foarte pregătit în palparea abdomenelor.

Totuși, psihoterapia mi se părea diferită. Desfășurarea unei acțiuni concrete cu etapele ei specifice, de exemplu, palparea unui abdomen sau perfuzia intravenoasă mi se părea mai puțin stresantă decât să îmi dau seama cum să aplic numeroasele teorii psihologice abstracte, pe care le studiasem în ultimii câțiva ani, unor sute de posibile scenarii, pe care oricare dintre pacienți le-ar putea prezenta.

Cu toate acestea, îndreptându-mă către sala de așteptare ca să o cunosc pe Michelle, nu sunt extrem de îngrijorată. Ședința inițială de 50 de minute este o introducere, ceea ce înseamnă că voi face anamneza și voi încerca să stabilesc o legătură cu ea. Tot ceea ce trebuie să fac este să adun informații, folosind un set specific de întrebări drept ghid, apoi voi aduce acele rezultate coordonatorului meu, astfel încât să putem formula un plan de tratament. Ani de zile, ca jurnalist, am pus întrebări concludente și am stabilit un nivel de relaționare cu oameni pe care nu-i cunoșteam.

„Cât de greu poate fi?“, mă gândesc.

Michelle este înaltă și prea slabă. Hainele sunt șifonate, părul neîngrijit, fața palidă. După ce ne așezăm, deschid discuția întrebând-o ce anume o aduce aici, iar ea îmi spune că în ultima vreme nu a fost în stare să facă altceva decât să plângă.

Apoi, ca la comandă, începe să plângă. Și prin plâns, vreau să spun urlat, așa cum ar face un om care tocmai a aflat că persoana pe care o iubește cel mai mult tocmai murise. Nu există nici un fel de pregătire, nici un semn care să te ducă cu gândul la o criză de plâns. Este precum un tsunami de nivel patru. Îi tremură tot corpul, îi curge nasul și scoate niște zgomote ciudate, sincer, nu știu cum respiră.

Suntem împreună de 30 de secunde. Nu așa decurgeau simulările de anamneză în timpul facultății.

Dacă nu ai stat niciodată singur într-o încăpere liniștită cu un străin care plânge în hohote, nu poți ști cu adevărat ce senzație ciudată și, în același timp, de apropiere îți dă. Ca lucrurile să fie și mai ciudate, nu am nici un context pentru această izbucnire, pentru că nu am ajuns încă la

partea cu istoricul. Nu știu nimic despre această persoană extrem de nefericită, care stă la un metru și jumătate distanță de mine.

Nu sunt sigură ce să fac sau măcar încotro să privesc. Dacă mă uit direct la ea, se va simți jenată? Dacă întorc privirea, se va simți ignorată? Ar trebui să spun ceva ca să stabilesc un contact cu ea sau să aștept să termine cu plânsul? Mă simt atât de stânjenită, încât mă tem să nu izbucnesc într-un râs nervos. Încerc să-mi păstrez concentrarea gândindu-mă la lista mea de întrebări și știu că ar trebui să întreb de cât timp se simte așa („istoricul stării prezente“), cât de severă este starea, dacă s-a întâmplat ceva care a provocat-o („un eveniment care a precipitat apariția acesteia“).

Dar nu fac nimic. În acest moment, îmi doresc ca în încăpere să fi fost coordonatorul meu. Sunt total inutilă.

Tsunami continuă, fără nici un semn de domolire. Mă gândesc să aștept până se liniștește, imaginându-mi că în scurt timp își va pierde suflul și atunci va fi pregătită să vorbească, așa cum făcea după o criză băiețelul meu când era mic. Însă continuă. În cele din urmă, decid să spun ceva, dar când îmi ies cuvintele pe gură, sunt convinsă că am spus cea mai mare tâmpenie pe care a spus-o vreodată vreun psihoterapeut în toată istoria psihoterapiei.

– Mda, se pare că ești chiar deprimată, sunt cuvintele pe care le rostesc.

Îmi pare rău pentru vorbele rostite din secunda în care le-am spus. Bună dimineața! Această biată femeie deprimată de 30 de ani suferă îngrozitor și nu vine aici ca o stagiară, în prima ei zi, să-i spună ceva mai mult decât evident. În timp ce mă gândesc cum să-mi corectez greșeala, mă întreb dacă va solicita un alt psihoterapeut. Cu siguranță nu va dori pe cineva ca mine să se ocupe de tratamentul ei.

În schimb, Michelle se oprește din plâns. La fel de repede cum a început, își șterge lacrimile cu un șervețel și inspiră adânc și prelung. Apoi, aproape că zâmbește.

– Mda, spune. Sunt în ultimul hal de deprimată.

Pare chiar bucuroasă când spune asta cu voce tare. Este pentru prima dată, îmi spune, când cineva a folosit cuvântul *deprimată* în legătură cu

starea ei.

În continuare, îmi povestește că este arhitect și s-a bucurat de un oarecare succes când a făcut parte dintr-o echipă care a proiectat câteva clădiri deosebite. A fost întotdeauna melancolică, spune, dar nimeni nu știe exact în ce măsură, pentru că, în general, este foarte ocupată. Totuși, cam cu un an în urmă, a observat o schimbare. Nu mai avea energie și nici poftă de mâncare. Făcea un efort uriaș chiar să se dea jos din pat în fiecare dimineață. Nu dormea bine. Nu mai simțea afecțiune pentru prietenul cu care locuia, dar nu era sigură dacă era din cauza faptului că era atât de dărâmată sau faptului că el nu era persoana potrivită pentru ea. În ultimele luni, plângea pe ascuns în baie în fiecare noapte, în timp ce prietenul ei dormea, fiind atentă să nu-l trezească. Nu mai plânsese în fața nimănui așa cum tocmai o făcuse cu mine.

Mai plânge puțin și printre lacrimi spune:

– Asta e ca un fel de... yoga emoțională.

Ceea ce o aduce acum aici, mărturisește, este faptul că începuse să dea dovadă de neglijență la muncă, iar șeful ei observase lucrul acesta. Nu se poate concentra, pentru că efortul de a nu plânge o face să nu poată. A căutat simptomele depresiei și a bifat toate punctele. Nu mai făcuse niciodată psihoterapie, dar știe că are nevoie de ajutor. Nimeni, spune, privindu-mă în ochi – nici prietenii, nici iubitul, nici familia ei – nu știe cât este de deprimată. Nimeni în afară de mine.

„Nimeni în afară de mine“, stagiara care nu mai făcuse niciodată psihoterapie până atunci.

(Dacă vreodată dorești o dovadă că oamenii prezintă online o versiune mai frumoasă a vieții, fă-te psihoterapeut și caută-ți pacienții pe Google. Mai târziu, când am căutat-o pe Michelle pe Google, din preocupare pentru ea – am învățat repede să nu mai fac asta, să las întotdeauna pacienții să fie singurii naratori ai propriilor povești – mi-au apărut pagini întregi de rezultate. Am văzut imagini cu ea când a primit o distincție prestigioasă, zâmbind la un eveniment, stând lângă un tip arătos, arătând splendid și plină de încredere la o ședință foto. Online, nu

avea nimic în comun cu persoana care stătea în fața mea în încăperea aceea.)

Acum vorbesc cu Michelle despre depresia ei, aflu dacă a avut gânduri suicidare, încerc să-mi dau seama dacă totul este în regulă cu ea și cum procedează ca să facă față. Țin seama de faptul că trebuie să-i aduc o poveste coordonatorului meu – clinica are nevoie de ea pentru evidență –, dar de fiecare dată când pun o întrebare, Michelle trece încet la un alt subiect care ne duce într-o direcție complet diferită. O redirecționez subtil, dar asta ne duce în mod inevitabil în altă parte, și sunt cât se poate conștientă că nu ajung nicăieri cu istoricul.

Decid să ascult o vreme, dar nu-mi pot bloca gândurile: „Oare ceilalți stagiari știu cum să facă asta din prima? Poți fi dat afară din cauza asta în prima zi?“ Și, când Michelle începe să plângă iar, „aș putea oare să fac sau să spun ceva care să o ajute măcar puțin, înainte să plece în... stai, câte minute au mai rămas?“

Arunc o privire la ceasul de pe masa de lângă canapea. Au trecut zece minute.

Nu, mă gândesc. *Sigur* sunt aici de mai mult de zece minute! Ar putea fi mai curând 20 sau 30. Nu am nici o idee. Să fi fost numai zece? Acum Michelle descrie foarte detaliat cum și-a dat viața peste cap. Mă întorc la ascultat, apoi privesc din nou ceasul; e tot și zece.

Atunci îmi dau seama: limbile ceasului nu se mișcă! Probabil i-a murit bateria. Telefonul meu este în altă încăpere și, deși s-ar putea ca Michelle să aibă unul în geantă, nu prea pot să o întreb cât e ceasul în timp ce povestește.

Minunat.

Și acum ce fac? Să spun la întâmplare „Timpul nostru a expirat“, chiar dacă habar nu am dacă au trecut 20, 40 sau 60 de minute? Dacă pun punct mult prea devreme sau mult prea târziu? Trebuie să intre cel de-al doilea pacient după asta. Oare stă în sala de așteptare și se întreabă dacă am uitat de programarea lui?

Intru în panică, nu mai sunt foarte atentă la ceea ce spune Michelle. Apoi aud:

– S-a terminat deja? A trecut mai repede decât m-am așteptat.

– Poftim? spun.

Michelle arată undeva în spatele meu și mă întorc să privesc. E un ceas pe peretele din spatele meu, astfel încât și pacienții să poată vedea cât e ceasul.

Ah. Habar nu aveam și sper ca ea să nu-și dea seama de asta. Tot ce știu este că inima îmi bate tare și că, deși ședința a trecut repede pentru Michelle, pentru mine a durat o eternitate. Va fi nevoie de practică până când să ajung să simt ritmul fiecărei ședințe din instinct, să știu că există un arc în fiecare oră, cu părțile cele mai intense în treimea din mijloc, și că ai nevoie de aproximativ trei, cinci sau zece minute ca să-l ajuți pe pacient să-și revină, în funcție de situația emoțională a persoanei, de subiect, de context. Va fi nevoie de ani pentru a învăța ce anume ar trebui sau nu adus în discuție, când și cum să lucrezi cu timpul disponibil pentru a-l folosi cât mai eficient.

O conduc pe Michelle la ușă, rușinată că m-am fâstâcit și am fost distrată, că nu am făcut anamneza și că eram nevoită să mă prezint în fața coordonatorului meu cu mâinile goale. Pe tot parcursul studiilor postuniversitare, noi, studenții, așteptaserăm Ziua cea Mare, când aveam să fim numiți psihoterapeuți, iar acum, cred că ziua mea s-a transformat mai mult în ceva rușinos decât într-o bucurie.

Apoi, ușurare: discutând despre ședința din după-amiaza aceea cu coordonatorul meu, acesta mi-a spus că, în ciuda stângăciei mele, mă descurcasem foarte bine. Am susținut-o pe Michelle în timp ce își exterioriza suferința, ceea ce pentru mulți oameni poate fi o experiență neobișnuită și puternică. Data următoare, nu aveam să-mi mai fac atâtea griji că trebuie să fac ceva ca să opresc asta. Am fost acolo ca să o ascult atunci când avea nevoie să-și descarce secretul împovărător al depresiei. În limbajul folosit în domeniului terapeutic asta înseamnă că „am reușit să simt emoțiile și durerea pacientei“ – dă-o-n colo de anamneză.

După ani de zile și după ce am făcut mii de prime ședințe de terapie, iar strângerea informațiilor devenise o a doua natură, folosesc altfel de

barometru pentru a aprecia cum a mers: *Pacientul s-a simțit înțeles?* Întotdeauna mă uimește faptul că cineva poate intra într-o încăpere total necunoscută, apoi, după 50 de minute, pleacă simțindu-se înțeles, dar se întâmplă aproape de fiecare dată. Atunci când nu se întâmplă, pacientul nu se mai întoarce. Și, pentru că Michelle s-a întors, înseamnă că lucrurile au mers bine.

Cât despre încurcătura cu ceasul, coordonatorul meu nu folosește eufemisme: „Nu-ți aburi pacienții".

Lasă afirmația să-și facă efectul, apoi îmi arată că dacă nu știu ceva, trebuie să spun pur și simplu „Nu știu". Dacă nu știam ce oră este, trebuia să-i spun lui Michelle că ies o secundă să aduc un ceas care merge, ca să nu fiu distrasă. Dacă e ceva ce trebuie să învăț din acest stagiu, subliniază coordonatorul meu, este că nu pot ajuta pe nimeni decât dacă sunt sinceră în încăperea aceea. M-a preocupat starea de bine a lui Michelle, am vrut să o ajut, am făcut tot ce am putut să ascult – toate acestea fiind ingredientele esențiale pentru începerea unei relații.

Îi mulțumesc și mă îndrept către ușă.

„Dar", adaugă coordonatorul meu, „asigură-te că obții anamneza aceea în următoarele săptămâni".

În cursul următoarelor ședințe, obțin ceea ce am nevoie pentru formularul de înscriere la ședințele de terapie, dar acum mi-e clar că nu este decât un formular. Este nevoie de timp să poți asculta povestea cuiva și ca persoana respectivă să o spună și, ca majoritatea poveștilor – inclusiv a mea –, te poartă peste tot, înainte să știi care este cu adevărat subiectul.

PARTEA A III-A

Lucrurile care aduc noaptea în noi pot aprinde acolo și stelele.
Victor Hugo

31

Uterul meu rătăcitor

Am un secret.

E ceva în neregulă cu corpul meu. Aș putea fi pe moarte sau, dimpotrivă, să nu se întâmple absolut nimic. Caz în care nu văd nici un motiv pentru care să vă dezvălui secretul.

Boala mea s-a declanșat în urmă cu doi ani, cu câteva săptămâni înainte de a-l cunoaște pe Iubit. Sau cel puțin atunci cred că s-a întâmplat. Eram împreună cu băiatul meu în vacanța de vară, petreceam o săptămână relaxantă în Hawaii, alături de părinții mei. Cu o seară înainte de a ne întoarce acasă, corpul meu s-a umplut de o erupție dureroasă, apărută din senin. Cât a durat zborul de întoarcere, am înghițit antihistaminice și m-am uns pe corp cu o cremă pe bază de cortizon, procurată fără rețetă, scărpinându-mă atât de puternic, încât, la aterizare, aveam unghiile rupte și pline de sânge. După câteva zile, erupția s-a retras, iar doctorul mi-a făcut câteva teste și analize să vadă dacă nu cumva a fost o reacție alergică. Însă erupția a reapărut după câteva zile mai violentă, prevestind parcă ceea ce avea să urmeze.

Ceva părea că se ascunde în interior, atacându-mi corpul în următoarele câteva luni, în timp ce eu eram concentrată în altă parte (la vremea aceea, Iubitul era primul pe listă). Da, mă simțeam obosită și slăbită și aveam o mulțime de simptome iritante, dar, cum starea mea s-a înrăutățit, m-am convins singură că trebuie să fie vorba de o lipsă de vitalitate care se instalează atunci când ai 40 de ani. Doctorul mi-a făcut mai multe teste și a descoperit niște markeri pentru boala autoimună, dar nici măcar unul nu a putut fi asociat cu o boală anume cum ar fi, să zicem, lupus. M-a trimis la reumatolog, care a bănuit că aș avea fibromialgie, o boală care nu poate fi diagnosticată printr-un anumit test. Ideea era să mă tratez pentru simptomele respective și să vedem dacă se

ameliorează; în acel moment s-a înregistrat în dosarul meu de la farmacia de vizavi de birou că am folosit antidepresive neaprobate. Curând, am început să merg la farmacie des pentru a lua creme cu cortizon pentru iritații ciudate, antibiotice pentru infecții inexplicabile și medicamente împotriva aritmiilor pentru puls neregulat. Dar medicii nu își puteau da seama ce era în neregulă și mi-am închipuit că era un semn bun. Dacă aș fi avut vreo boală gravă, doctorii ar fi descoperit-o deja. E o veste bună faptul că nu primești vești, mi-am zis. Exact ca în cărțile motivaționale, am decis să țin un jurnal în care să-mi exprim îngrijorările cu privire la sănătatea mea. Intenția nu era aceea de a asunde prietenilor și familiei starea mea de sănătate. Mai degrabă doream să îmi ascund mie situația. Exact ca un medic care se suspectează pe sine de cancer, dar amână să-și facă investigații, am găsit că este mult mai convenabil să nu acționez.

Chiar dacă nu mai aveam puterea de a depune efort și pierdusem în mod inexplicabil 5 kilograme, deci ar fi trebuit să mă simt mai ușoară, mă simțeam lentă și îngreunată. M-am convins că trebuie să fie ceva benign, cum ar fi, să zicem, menopauză (nu conta că încă nu eram la menopauză).

Dacă aș fi gândit altceva, aș fi început să caut pe internet informații din care aș fi dedus că pot muri din orice, doar pentru a-mi aminti că în facultatea de medicină, noi, studenții, sufeream de „sindromul studentului la medicină“. Acesta este un fenomen real, confirmat de literatura de specialitate, în care studenții la medicină cred că suferă de orice boală pe care o studiază. De exemplu, în ziua în care am studiat sistemul limfatic, unii din grupul nostru, după cină, își găseau unii altora ganglionii limfatici. O colegă și-a pus mâinile pe gât meu și a exclamat:

– Vai!

– Vai, ce? am întrebat.

– Simt ganglionul, a zis ea strâmbându-se.

Am ridicat brațele și mi-am palpat gâtul. Avea dreptate; aveam ganglionii inflamați! Alți colegi de clasă mi-au palpat gâtul și au confirmat – aveam o boală.

– Ar fi bine să vezi ce e cu globulele albe, au zis ei. Ai nevoie de o biopsie pentru ganglionii aceia!

A doua zi dimineața, în clasă, profesorul nostru mi-a palpat gâtul. Ganglionii mei erau mari, dar în limita normală. Nu aveam limfom. Aveam boala studenților medicinişti.

Mi-am imaginat că probabil nici acum nu aveam nimic. Deși în sinea mea știam că nu era normal ca o persoană de 40 de ani, care obișnuia să alerge, să nu mai poată alerga și să se simtă bolnavă în fiecare zi. Mă trezeam din cauza furnicăturilor, cu degetele și buzele umflate de parcă eram înțepată de albine. Internistul mi-a efectuat și mai multe analize de laborator, dintre care unele nu erau tocmai normale, după cum a spus el, erau „ciudate". M-a trimis să efectuez RMN-uri, diferite ecografii și biopsii, unele dintre ele fiind de asemenea „ciudate". M-a trimis la specialiști care să interpreteze diferitele analize „ciudate" de laborator, diferitele ecografii și simptome. Am văzut atât de mulți specialiști, încât am început să numesc odiseea aceasta Turul Misterului Medical.

Un medic a considerat că am o formă rară de cancer (confirmată de analizele de laborator, dar infirmată de ecografie); altul credea că este un fel de virus (începând cu erupția); un altul credea că este o afecțiune metabolică (ochii îmi erau plini de puruleņțe pe care nimeni nu le putea diagnostica); iar un medic credea chiar că aș avea scleroză multiplă (tomografia prezentând pete care nu sunt tipice pentru scleroza multiplă, dar care ar fi putut indica o formă neobișnuită). În diferite momente, s-a crezut că pot avea o afecțiune tiroidiană, sclerodermie sau, da, cancer limfatic (din nou, acele glande mărite; cum ar veni, acest proces a început atunci, în facultatea de medicină, așteptând în stare latentă până acum?).

Dar rezultatul testelor pentru toate acestea a fost unul negativ.

Totul a durat aproximativ un an, timp în care am dezvoltat un tremurul ușor al mâinilor și al maxilarului. Un medic, un neurolog, care purta cizme de cowboy verzi și vorbea cu un puternic accent italian, credea că și-a dat seama de starea mea. Prima dată când l-am întâlnit, a intrat în cameră, s-a conectat la rețeaua spitalului, a notat lista lungă de specialiști pe care i-am văzut („Ei bine, cu siguranță ai văzut pe toată lumea din

oraș, nu-i așa?“, a zis el zeflemitor, de parcă aș fi fost o ușuratică) și – ignorând analizele – m-a diagnosticat imediat. El pretindea că sufăr de o versiune modernă a isteriei feminine descrisă de Freud, care se manifestă prin ceea ce este cunoscut sub numele de tulburare de conversie.

Aceasta este o afecțiune în care anxietatea unei persoane este „convertită“ în afecțiuni neurologice precum paralizii, probleme de echilibru, incontinență, orbire, pierderea auzului, tremur sau convulsii. Simptomele sunt adesea temporare și tind să fie legate (uneori simbolic) de stresul psihologic de la originea sa. De exemplu, după ce a văzut ceva traumatic (cum ar fi soțul unei prietene în pat cu o altă persoană sau o crimă violentă), un pacient se poate manifesta ca un orb. După o cădere înfricoșătoare, un pacient poate prezenta paralizie la nivelul picioarelor, chiar dacă nu există dovezi evidente ale afecțiunii sistemului nervos. Sau un bărbat care simte că furia lui față de soție este inacceptabilă, ar putea prezenta amorțeală în brațul pe care și-a imaginat că îl ridică pentru a o lovi.

Oamenii cu tulburare de conversie nu o confundă – aceasta se numește tulburare factuală. Persoanele cu tulburări factuale au nevoie să fie privite ca fiind bolnave și amplifică premeditat această aparență. Prin urmare, în tulburarea de conversie, pacientul se confruntă cu aceste simptome. Doar că nu există explicații medicale satisfăcătoare pentru acestea. Ele par a fi cauzate de stres emoțional, de care pacientul este complet inconștient.

Nu credeam că am o tulburare de conversie. Dar, din nou, cum mi-aș fi putut da seama dacă tulburarea de conversie nu a fost cauzată de un proces inconștient?

Tulburările de conversie au o istorie lungă și au fost confirmate științific încă de acum patru mii de ani, în Egiptul antic. La fel ca majoritatea afecțiunilor emoționale, acestea au fost diagnosticate în mod disproporționat la femei. De fapt, s-a crezut că simptomele sunt din cauza deplasării în sus sau în jos a uterului, un sindrom cunoscut drept „uterul rătăcitor“.

Tratamentul? Femeia trebuia să plaseze mirodenii sau plante aromatizate împrejurul corpului, în direcția opusă sensului din care

uterul se deplasase. Această „cură“ era gândită pentru a atrage uterul în locul său firesc.

În orice caz, în secolul al V-lea î.Hr., Hipocrate a menționat că aromele nu păreau să funcționeze pentru această maladie, pe care el a numit-o isterie, din cuvântul grecesc *hystera* pentru „uter“. El a indicat exercițiile fizice, masajele și băile calde pentru tratarea femeilor isterice. S-a procedat astfel până la începutul secolului al XIII-lea, moment în care s-a crezut că există o legătură între femei și diavol.

Noul tratament? Exorcizarea.

În cele din urmă, la sfârșitul anilor 1600, isteria a fost considerată mai degrabă legată de creier decât de diavol sau uter. Astăzi, există încă dezbateri despre cum să ne gândim la simptome pentru care nu putem găsi o explicație funcțională. Actualul ICD-10 (Clasificarea bolilor mintale și de comportament) listează „tulburarea de conversie cu simptom sau deficit motor“ ca o tulburare disociativă (și include cuvântul isteric în subtipurile sale), în timp ce DSM-5 (Manualul de diagnostic al tulburărilor mintale) clasifică tulburarea de conversie drept „tulburare de simptom somatic“. Interesant este că tulburările de conversie tind să fie mai frecvente în culturile cu reguli stricte și puține oportunități de exprimare emoțională. Însă, în general, diagnosticarea lor s-a redus în ultimii 50 de ani, din două posibile motive. În primul rând, medicii nu mai diagnostichează greșit simptomele sifilisului ca o tulburare de conversie; în al doilea rând, femeile „isterice“ care au cedat la tulburarea de conversie în trecut au avut tendința de a se împotrivi discriminării de gen, care arată foarte diferit de libertatea de care multe femei au parte în prezent.

Fără să-i pese de toate acestea, neurologul cu cizme de cowboy a scanat lista specialiștilor care m-au consultat, s-a uitat la mine și a zâmbit în felul în care oamenii zâmbesc copiilor naivi sau adulților deliranți.

– Îți faci prea multe griji, a spus el cu accentul său italian. Apoi a afirmat că e normal să fiu stresată, din moment ce sunt o mamă singură, care mai și lucrează ș.a.m.d. Și că tot ce aveam nevoie erau un masaj și un somn bun. După ce mi-a pus diagnosticul de tulburare de conversie

(cuvântul său: *anxietate*), mi-a prescris melatonină și mi-a cerut să fac o programare săptămânală la spa. A spus că, deși arătam „ca un pacient al lui Parkinson“, cu cearcăne proeminente sub ochi și tremurările specifice, nu aveam boala Parkinson. Sufeream de privare de somn, ceea ce ar putea provoca aceleași simptome. Când i-am explicat că oboseala mă face să dorm prea mult, nu prea puțin (lăsându-l pe Iubit să se trezească odată cu fiul meu și să se joace cu piesele de lego), doctorul Cizme-de-cowboy mi-a zis rânjind:

– Da, dar nu vă odihniți bine.

Medicul meu internist era sigur că nu aveam o tulburare de conversie, nu doar pentru că simptomele mele erau cronice și se agravau progresiv, ci și pentru că fiecare specialist care m-a consultat a descoperit ceva în neregulă (un plămân hiperinflamat, un nivel ridicat de ceva în sânge, o amigdală umflată, acele secreții la ochi, „un spațiu“ la tomografie și, din nou, acele erupții cutanate violente). Pur și simplu nu știau cum să pună toate datele cap la cap. Unii specialiști spuneau că simptomele pe care le aveam s-ar putea să fie legate de ADN-ul meu, de o particularitate a uneia dintre genele mele. Au vrut să facă o secvențiere a genelor pentru a vedea ce ar putea găsi, dar asigurarea medicală nu acoperea această analiză genetică. Chiar dacă medicii au contactat de mai multe ori compania de asigurări, aceasta a refuzat pe motiv că, având o tulburare genetică încă nedescoperită, nu ar exista un tratament cunoscut.

Am rămas tot bolnavă.

Poate pare ciudat că nu le-am spus nimic celor din jur despre starea mea de sănătate. N-am povestit nimănui despre misterul medical, nici măcar Iubitului. Aveam motivele mele. În primul rând, dacă le-aș fi spus oamenilor ce se întâmplă, nu aș fi știut să le explic. Nu era ca și cum aș fi putut spune: „Am boala X“. Chiar și persoanele care suferă de depresie, o boală cu un nume, întâmpină adesea probleme în a le explica altora, deoarece simptomele par vagi și inexplicabile pentru oricine nu a trecut prin așa ceva. „Ești trist? Înveselește-te!“

Pe cât de neclare erau simptomele mele, pe atât de inexplicabilă părea suferința mea emoțională unor străini. Mi-am imaginat oameni care mă

ascultă și se întreabă cum aș fi putut să mă îmbolnăvesc și să nu existe nici o explicație. Cum e posibil să existe atâția medici incompetenți?

Cu alte cuvinte, știam că risc să mi se spună că totul este în capul meu, chiar înainte ca neurologul purtător de cizme să facă exact asta. De fapt, după întâlnirea cu el, anxietatea a fost adăugată în fișa mea medicală electronică, un cuvânt pe care ulterior, fiecare medic să-l poată vedea pe prima pagina a dosarului meu. Și, chiar dacă acest lucru era adevărat – cu siguranță eram neliniștită în legătură cu scrierea cărții despre fericire și starea mea de sănătate precară (abia mai târziu aveam să-mi fac griji în privința despărțirii mele) – mă simțeam ca și cum ar fi fost imposibil să scap de aceasta etichetă ca fiind cauza simptomelor mele, nimeni nu ar fi crezut altceva.

Am păstrat secretul pentru că nu voiam să fiu considerată o femeie cu uter rătăcitor.

Mai mult decât atât: la una dintre primele noastre întâlniri, la începutul relației purtam conversații lungi despre tot și despre toate, el mi-a povestit că, înainte de a mă cunoaște, s-a întâlnit de câteva ori cu o altă femeie, pe care chiar o plăcea foarte mult, dar, când a aflat că are probleme cu articulațiile și nu putea călători pe munte, a rupt relația cu ea. L-am întrebat de ce. Până la urmă, nu avea o boală acută; suna mai mult ca un caz obișnuit de artrită, iar noi eram niște oameni între două vârste, până la urmă. În plus, Iubitul nici măcar nu era vreun cățărător.

– Nu vreau să am grijă de ea dacă se va îmbolnăvi grav într-o bună zi, a spus el în timp ce mâncam împreună desertul. Dacă am fi fost căsătoriți de 20 de ani și s-ar fi îmbolnăvit după aceea, ar fi cu totul altceva. Dar de ce să intru într-o relație știind că ea este deja bolnavă?

– Dar oricare dintre noi s-ar putea îmbolnăvi, am spus. În acel moment, nu credeam că fac parte din aceeași categorie. Mă gândeam că orice aș avea este temporar (un fel de eroare) sau tratabil (un dezechilibru tiroidian). Mai târziu, pe măsură ce misterul diagnosticului meu continua, negarea mea s-a transformat în gândire magică: atât timp cât nu am un diagnostic, pot amâna să îi spun Iubitului amploarea acestuia – la nesfârșit și poate pentru totdeauna – dacă se dovedește că până la

urmă nu e nimic în neregulă. Știa (uneori) că fac analize și că nu mă simt „eu însămi“, dar am găsit o explicație și pentru marea mea oboseală așa cum făcuse dr. Cizme-de-cowboy: eram o mamă ocupată cu munca. Alteori aș fi făcut glume despre faptul că îmbătrânesc. Nu eram dispusă să-i testez sentimentele pentru mine lăsându-l să creadă fie că am o boală fizică sau mă port așa de nebună.

Între timp, eram atât de îngrozită de orice mi se întâmpla încât speram că simptomele mele vor dispărea pur și simplu. M-am gândit că voi fi în viitor cu Iubi, să mă concentrez pe asta. Iată motivul pentru care am ignorat orice indicii că s-ar putea să nu fim prea potriviți unul pentru celălalt. Dacă viitorul acesta ar dispărea, ar trebui să fac față faptului că nu mi-am scris cartea și că am un corp care cedează.

Dar acum acel viitor a dispărut.

Așa că mă întreb: m-a părăsit pentru că eram bolnavă – sau credea că sunt paranoică pentru că am crezut că sunt? Sau m-a părăsit pentru că eram la fel de necinstită cu el, pe cât fusese și el cu mine, în legătură cu cine sunt și ce îmi doream la un partener? Se dovedește că nu am fost atât de diferiți până la urmă. În speranța că va face să funcționeze relația cu o persoană pe care o plăcea cu adevărat, a dorit să amâne mărturisirea sa pentru același motiv ca mine: ca să putem continua să fim împreună, deși nu am putut. Dacă Iubi nu dorea să locuiască împreună cu un copil în următorii zece ani, dacă tot ce-și dorea era libertatea, cu siguranță nu ar fi vrut să aibă grijă de mine dacă într-o bună zi aș fi avut nevoie. Și am știut asta despre el încă de la acea întâlnire la cină – imediat ce a aflat că am un copil.

Și acum fac același lucru – amânarea – cu Wendell, căci adevărul vine cu un preț: nevoia de a înfrunta realitatea. Pacienta mea, Julie, a spus că a dorit mereu să poată opri timpul în loc în următoarele zile între efectuarea unei ecografii și comunicarea rezultatului. Înainte de a primi acel rezultat, a explicat ea, încă putea să-și spună că totul este în regulă, dar cunoașterea adevărului ar putea schimba totul.

Prețul comunicării adevărului nu este că Wendell mă va părăsi, așa cum a făcut Iubitul. Mă va face să dau piept cu această boală misterioasă, în

loc să pretind că nu există.

32

Ședința de urgență

– Parcă ai fi Bucle Aurii, i-am spus Ritei cam la o lună după ce mi-a dat ultimatum că se sinucide. În ciuda trecutului ei zbuciumat, mă concentram asupra prezentului Ritei. Este important să contracarezi starea depresivă cu acțiune ca să creezi legături sociale și să găsești un scop zilnic, un motiv destul de convingător să te dai jos din pat dimineața. Atentă la țelurile Ritei, am încercat să o ajut să găsească modalități de a trăi mai bine acum, dar aproape toate ideile mele au fost în zadar.

Primul lucru pe care l-a făcut Rita a fost să-l respingă pe minunatul psihiatru despre care i-am spus că ar trebui să o consulte și să îi dea tratament. A mers la o consultație, a observat că are 70 de ani și l-a catalogat drept „prea bătrân să cunoască ultima generație de medicamente“ (Nu contează că el predă în prezent psihofarmacologie unor studenți la medicină.) Prin urmare i-am recomandat o psihiatră mai tânără, dar Rita a considerat că era „prea tânără pentru a înțelege“. Apoi i-am recomandat un psihiatru între două vârste și, deși nu a avut obiecții („Este un tip foarte atrăgător“, a remarcat Rita.), tratamentul i-a creat somnolență. Psihiatrul i-a schimbat tratamentul, dar a devenit agitată și starea de insomnie i s-a agravat. S-a hotărât să renunțe la medicamente.

Între timp, Rita mi-a povestit despre o funcție ce se ivise în comitetul blocului în care locuia și am încurajat-o să o ocupe ea, pentru a putea să-și cunoască mai bine vecinii.

– Nu, mulțumesc, a spus ea. Chiriașii interesanți sunt prea ocupați pentru a face parte din comitet.

Ne-am tot gândit apoi împreună la voluntariat, poate să se implice în lumea artei sau la un muzeu, întrucât era pasionată de pictură și de istoria artei, dar a găsit motive să respingă și aceste idei. Am vorbit apoi

cu ea despre cum să ia legătura cu copiii ei deja adulți, care, până în acel moment, o excluseseră din viața lor, însă nu credea că nu ar mai putea suporta încă o încercare eșuată.

– Și așa sunt foarte deprimată.

Motiv pentru care i-am sugerat aplicațiile online pentru întâlniri, rezultatul fiind ceea ce ea a numit „brigada de octogenari".

În tot acest timp, ce mi se părea mai presant decât fantasma cu sinuciderea de ziua ei de naștere era imensa suferință cu care trăia de atâta vreme. O parte din ea era cauzată de anumite circumstanțe. Avusese o copilărie singuratică, un soț care o abuzase, perioada de după 50 de ani fusese una dificilă și se confruntase cu anumite tipare relaționale. Dar o parte a suferinței, am simțit pe măsură ce am ajuns să o cunosc mai bine pe Rita, s-ar putea să fie legată de cu totul altceva și am vrut să vorbesc cu ea în legătură cu asta. Am ajuns la concluzia că, în ciuda faptului că ar *putea* scăpa de o parte din suferință, nu și-ar da voie să fie fericită. Ceva o trăgea înapoi.

Și apoi m-a sunat pentru o ședință de urgență.

S-a dovedit că și Rita avea un secret. Recent, existase un bărbat în viața ei – și acum trecea printr-o criză.

– Myron, mi-a spus Rita când a ajuns la ședința de urgență, agitată și neobișnuit de nearanjată, este un fost prieten. În timpul relației lor, a explicat ea, care se terminase cu șase luni în urmă, era singurul ei prieten. Mai erau și alte femei cu care ea se saluta când mergea la sală, dar erau mai tinere și nu erau interesate de prietenia cu „o bătrânică". Se simțea exclusă, la fel cum se simțise o mare parte din viață. Invizibilă.

Totuși, Myron o observase pe Rita. La începutul anului, la 65 de ani, el a fost relocat de pe Coasta de Est și s-a mutat în complexul de apartamente unde locuia Rita. Cu trei ani în urmă, murise soția lui, cu care fusese căsătorit 40 de ani, iar copiii, fiecare la casa lui, care locuiau în Los Angeles, l-au încurajat să se mute în Vest.

S-au întâlnit la cutiile de scrisori din zona comună a clădirii în care locuiau. El frunzărea pliantele publicitare despre evenimente locale – publicații pe care Rita le arunca direct în coșul de gunoi – când îi spuse

Ritei că e nou în oraș și se întreabă dacă vreuna dintre locațiile din pliante se află în apropiere. Se uită la pliant.

– Piața fermierilor este în apropiere, spuse ea, e la câteva străzi de aici.

– Grozav, spuse Myron, mergi cu mine ca să nu mă rătăcesc?

– Nu sunt interesată de întâlniri, spuse Rita.

– Nici nu te invit la o întâlnire, replică el.

Rita se gândi că ar putea muri de rușine. Desigur, gândi ea, Myron nici nu putea fi atras de ea, cu pantalonii ei largi de trening și cu tricoul găurit. Avea părul nespălat, ca al unei persoane deprimate, iar fața era pleoștită de tristețe. Presupunea că îl atrăsese ce primise prin poștă: o broșură de la un muzeu de artă modernă, un exemplar din *The New Yorker*, o revistă despre bridge. Aparent aveau interese comune. Myron se străduia să se familiarizeze cu orașul și Rita părea să fie de vârsta lui. Poate, se gândea el, Rita putea să-i prezinte alți oameni cu care să aibă și el o viață socială (habar n-avea că Rita era o pustnică fără prieteni).

La piața fermierilor au vorbit despre filme vechi, despre picturile Ritei, despre familia lui Myron și despre bridge. În lunile care au urmat, Myron și Rita au avut activități comune: s-au plimbat, au vizitat muzee, au participat la câteva prelegeri, au testat niște restaurante noi. Dar în majoritatea timpului pregăteau cina împreună și se uitau la filme pe canapeaua lui Myron, sporovăind încontinuu. Când Myron a avut nevoie de o ținută pentru ceremonia de botez a nepotului său, au mers la mall, iar Rita, cu simțul său artistic, i-a găsit ținuta perfectă. Uneori, când mergea la mall, îi alegea o cămașă lui Myron doar pentru că știa că îi va veni bine. L-a ajutat să-și mobileze apartamentul. În schimb, Myron i-a agățat pe pereți lucrările folosind dispozitive rezistente la cutremur și i-a fost de ajutor atunci când nu îi mai mergea calculatorul sau nu avea conexiune la internet.

Nu aveau o relație romantică, dar petreceau mult timp împreună. Și, deși la început Ritei i s-a părut că Myron arată decent (nu considera bărbații peste 50 de ani atractivi), într-o zi, în timp ce el îi arăta poze cu nepoții săi, ceva a tulburat-o. Mai întâi, a crezut că era vorba de invidie pe relație lui strânsă cu familia, dar nu avea cum să nege că simțea și

altceva. Ieșea la suprafață din ce în ce mai mult, deși se străduia să nu se gândească la asta. Până la urmă, știa încă de la prima lor întâlnire stânjenitoare din fața cutiei poștale că relația cu Myron era una platonică.

Și totuși. După șase luni, ei se purtau cu siguranță ca și cum aveau o relație. Ea se gândea din ce în ce mai mult că trebuie să aducă în discuție problema. Urma să facă asta, deoarece nu putea să stea lângă el pe canapea, cu paharul de vin în mână uitându-se la film pe întuneric, și să fie nepăsătoare atunci când el, din greșeală, îi atingea genunchiul când punea paharul pe măsuța de cafea (Oare *era* din greșeală?, se întreba ea). În plus, *ea* fusese, de fapt, cea care îi spusese lui Myron când s-au întâlnit prima oară că nu este interesată de întâlnirile romantice. Poate el îi spusese că nu o invită la o întâlnire doar ca să salveze situația?

Ura faptul că avea aproape 70 de ani și încă analiza obsesiv interacțiunile cu bărbații, ca în timpul facultății. Ura să se simtă ca o fetișcană îndrăgostită, prostuță, neajutorată și confuză. Ura să probeze ținută după ținută, să se răzgândească și să cumpere altele, percepând toate astea ca pe niște dovezi de nesiguranță și risipă.

Ea dorea să alunge sentimentele și doar să se bucure de prietenie, dar se temea că nu va putea domoli tensiunea din interiorul ei – și că, într-o zi, s-ar putea să îl sărute pe Myron, dacă situația mai continua așa multă vreme. Trebuia să își facă puțin curaj să spună ceva. Curând. Foarte curând.

Dar apoi Myron a cunoscut pe altcineva. Culmea, pe Tinder! *Revoltător*! Femeia era, spre disperarea Ritei, ceva mai tânără – avea vreo *50* de ani! O chema Mandy, Sandy sau Candy ori un alt nume la fel de banal, care se termina în y. Nu își mai amintea exact. Tot ce știa era că Myron dispăruse și lăsase un imens gol în viața ei.

În acest punct s-a hotărât Rita să meargă la un terapeut și să o termine cu viața dacă situația nu se îmbunătățea până împlinea 70 de ani.

Rita se uită la mine semn că și-a terminat povestea. Mi se pare interesant că, deși Myron era motivul venirii ei la terapie, nu mai pomenise de el înainte. Mă întreb de ce îmi spune acum și de ce m-a chemat de urgență.

Rita oftă îndelung.

– Așteaptă, spuse ea pe un toc posac. Nu am terminat.

Povesti mai departe că în timp ce Myron mergea la întâlnire cu persoana cum s-o fi numind, Rita încă îl mai vedea la sală, unde el înota, iar ea făcea gimnastică aerobică, dar nu mai mergeau acolo împreună întrucât acum el dormea la Mandy, Sandy sau Candy. Încă se mai întâlneau la cutia poștală la prânz, unde Myron încerca să poarte o discuție cu ea, dar ea îl respingea. Myron fusese cel care o întrebase dacă nu vrea să facă parte din comitetul de locatari din complex și pe el îl refuzase brutal. Într-o zi, ea pleca la terapie, iar Myron i-a făcut complimente când a văzut-o în lift. (Rita se aranja mereu când venea la ședințele de terapie, singura ei ieșire pe săptămână.)

– Arăți minunat astăzi, spuse el.

Rita i-a mulțumit formal, apoi a privit în față tot drumul. Seara, nu ieșea niciodată din casă, nici măcar să arunce gunoiul, de teamă să nu dea peste Myron și prietena lui, așa cum mai păți-se de vreo câteva ori, cei doi se țineau de braț și râdeau sau, și mai rău, se sărutau („Revoltător!“).

Dragostea înseamnă suferință, spusese Rita după ce mi-a povestit despre căsniciile eșuate și din nou după ce pătimise cu bărbatul de 80 de ani. *De ce să mă mai agit?*

Dar asta era înainte ca Myron să o fi rupt relația cu Mandy, Sandy sau Candy, înainte să o aștepte în parcarea mallului după ce ea nu-i răspunsese la apeluri, nici la mesajele scrise. (A șters mesajul în care el întreba: *Putem vorbi?*) Era înainte ca Myron – care, a observat ea când s-a întâlnit cu el în parcare ieri, „părea că a îmbătrânit puțin“ – să-i spună lucrurile pe care ar fi vrut să i le spună cu mult timp în urmă, lucruri de care nu își dăduse seama, a explicat el, decât după relația lui de trei luni cu Randy. (Așadar Randy era numele ei!)

Iată ce realizase Myron: îi era dor de Rita. Extrem de dor. Ar fi vrut să îi spună multe lucruri – tot timpul, în fiecare zi – la fel cum ar fi vrut să îi spună și soției sale, Myrna, de-a lungul căsniciei.

Rita îl făcea să râdă și să se gândească la viitor, iar când se uita în telefon la fotografii cu nepoții lui, voia să i le arate și Ritei. Cu Randy nu a vrut să

facă nimic din toate astea. Iubea inteligența și istețimea Ritei, creativitatea și bunăvoința ei. Cum îi cumpăra brânza preferată când mergea la băcănie.

Îi plăceau observațiile ei directe și obiective și sfaturile ei înțelepte ori de câte ori îi cerea părerea. El îi adora râsul gutural și ochii ei care deveneau verzi în lumina soarelui și căprui în casă, părul ei roșcat aprins și principiile ei morale. Îi plăcea să stea de vorbă cu ea, căci de fiecare dată când începeau o discuție pe un subiect, deschideau alte două, trei paranteze pe alte teme înainte de a reveni la discuția inițială, iar alteori erau așa acaparați de aceste subiecte tangențiale, încât uitau de la ce porniseră discuția. Picturile și sculpturile ei îi bucurau inima. Voia să afle totul despre ea, despre copiii ei, despre familia și viața ei, absolut totul. Voia să simtă că ea i se destăinuie firesc, mirându-se că până acum s-a închis în sine, dezvăluind atât de puțin despre trecutul ei.

O, și el o vedea frumoasă. Uluitor de frumoasă. Dar ar fi putut oare să nu mai poarte tricouri care arătau ca niște zdrențe?

Myron și Rita stăteau în parcarea mallului, Myron își ținea respirația după ce spusese tot ce avea pe inimă, iar Rita se simțea ametită, nesigură și furioasă.

– Nu am de gând să-ți alin singurătatea, a spus ea, doar așa, pentru că te-ai despărțit de nu știu cum o cheamă. Doar așa, pentru că îți este dor de soția ta și nu poți sta singur.

– Asta crezi că se întâmplă? întrebă Myron.

– Evident! spuse Rita cu superioritate.

Apoi el a sărutat-o. Un sărut intens, tandru, brusc, demn de film, un sărut care părea că nu se va sfârși niciodată. Totul s-a sfârșit când Rita l-a pălmuit pe Myron peste obraz și a fugit către mașina ei, după care m-a sunat pentru o ședință de urgență.

– Dar asta e chiar incitant! am spus când a terminat Rita de povestit. Nu mă așteptasem deloc la această răsturnare de situație și sunt cu adevărat bucuroasă că s-a întâmplat astfel. Dar Rita pufnește nervoasă și îmi dau seama că nu vedea pădurea din cauza copacilor.

– Ceea ce a spus a fost frumos, spun eu. În plus, sărutul acela…, moment în care văd cum suprimă începutul unui zâmbet, iar expresia redevine dură, rece.

– Păi, este și bine, și plăcut, spune ea, dar nu o să mai vorbesc niciodată cu Myron. A deschis geanta, de unde a scos un șervețel mototolit și a adăugat cu fermitate: Am terminat definitiv cu dragostea.

Îmi amintesc declarația de mai devreme a Ritei: „Dragostea înseamnă suferință". Întâmplarea cu Myron o remontase, așadar, atunci când inima ei, de zeci de ani înghețată, a început în sfârșit să se topească odată cu apariția lui în viața ei, ea a reînceput să spere, doar ca, în cele din urmă, să-și piardă din nou speranța. Acum, mi se pare că atunci când Rita a venit să mă vadă întâia oară, era disperată nu doar din cauza aniversării celor 70 de ani, așa cum pretindea atunci, ci pentru că dispariția lui Myron o făcuse să-și pună aceeași întrebare pe care mi-o pusesem și eu când l-am văzut pentru prima dată pe Wendell: oare fusese bărbatul pe care tocmai îl părăsise „capătul de linie", așa cum îi ziceam eu, adică ultima ei ocazie de a mai iubi? Și Rita suferea pentru ceva mult mai important.

Însă, acum, sărutul reprezenta pentru Rita o altă criză: posibilitatea. Iar lucrul acesta era cu mult mai inacceptabil decât durerea pe care o simțea.

33

Karma

Charlotte a întârziat la programarea de astăzi, întrucât cineva i-a lovit mașina în timp ce ieșea din parcarea de la serviciu. Spune că este în regulă, a fost un accident minor, însă cafeaua fierbinte din suportul de pahar s-a vărsat peste laptopul pe care-și pregătise prezentarea pentru mâine, pentru care nu avea o rezervă.

– Crezi că ar trebui să le spun ce s-a întâmplat sau doar să mai petrec o noapte albă? întreabă ea. Vreau să fie bine, dar nu vreau să par lipsită de implicare.

Cu o săptămână în urmă, la sală, i-a căzut din greșeală o greutate peste unghia degetului mare de la picior. Vânătaia se înrăutățise și încă mai avea dureri.

– Crezi că ar trebui să fac o radiografie? întrebă ea.

Înainte de asta, profesorul ei preferat din facultate murise într-un accident în camping.

– Crezi că ar trebui să zbor la înmormântare, chiar dacă șeful meu va înnebuni?

Iar, și mai înainte de asta, i se furase portofelul și pierduse zile întregi pentru a împiedica furtul de identitate.

– Crezi că ar trebui să-mi țin permisul de conducere încuiat în torpedou de acum înainte?

Charlotte crede că a fost lovită de un val de „karma negativă“. Se pare că în fiecare săptămână are parte de câte o problemă – un incident în trafic, o problemă cu chiriașul – și, deși la început îmi părea rău pentru ea și încercam să o ajut să facă față situației, treptat, am observat că ceea ce se întâmpla la acel moment nu mai era deloc terapie. Cum ar mai fi fost posibilă? Concentrându-se numai pe problemele exterioare, Charlotte era distrasă de la adevăratele crize din viața ei – cele interne. Uneori

„drama“, oricât de neplăcută, poate fi o formă de automedicație, o modalitate de a ne calma prin evitarea crizelor care se produc în interior.

Ea așteaptă să o sfătuiesc cu privire la prezentarea ei, dar știe deja că nu obișnuiesc să ofer sfaturi normative. Unul dintre lucrurile care m-au surprins ca terapeut a fost cât de multe persoane doreau să li se spună cum să procedeze, ca și cum aș avea răspunsul corect sau ar exista răspunsuri corecte și greșite pentru cea mai mare parte a alegerilor pe care oamenii le fac în viața de zi cu zi. Dosarele mele poartă toate o etichetă pe care este scris *ultracrepidarian*, ceea ce înseamnă „obiceiul de a da opinii și sfaturi cu privire la chestiuni în afara cunoștințelor sau competenței cuiva“. Scopul este acela de a-mi reaminti permanent că rolul meu de terapeut este de a-i înțelege pe oameni și de a-i ajuta să-și stabilească singuri prioritățile, dar nu pot decide în locul lor cum să-și trăiască viața.

Totuși, când eram debutantă, ocazional, mă simțeam constrânsă să dau sfaturi nevinovate (sau cel puțin așa credeam). Dar apoi mi-am dat seama că oamenii simt nevoia să li se spună ce să facă. Da, este posibil să-ți ceară insistent asta – în mod repetat, obsesiv –, dar, după ce te conformezi, starea lor inițială de ușurare este înlocuită de resentiment. Acest lucru se întâmplă chiar dacă lucrurile se petrec impecabil, pentru că, la urma urmelor, oamenii vor să-și decidă singuri propriile vieți, motiv pentru care copiii își petrec copilăria cerând vehement să ia singuri decizii. (Apoi cresc și se roagă de mine să le anulez această libertate.)

Uneori, pacienții presupun că terapeuții au răspunsuri pentru orice, dar pur și simplu nu le spunem, ci ne cenzurăm. Dar nu suntem aici ca să-i torturăm pe oameni. Nu ezităm să oferim răspunsuri doar pentru că pacienții nu doresc cu adevărat să le audă, ci și pentru că deseori interpretează greșit ceea ce aud (lăsându-ne să gândim, de exemplu: „Nu ți-am sugerat niciodată să-i spui așa ceva mamei tale!“). Mai mult decât orice, dorim să încurajăm liberul-arbitru.

Însă când mă aflu în biroul lui Wendell, uit toate astea, împreună cu tot ce-am învățat despre oferirea sfaturilor de-a lungul anilor: și anume, informațiile pe care le prezintă pacientul sunt denaturate de

subiectivitatea sa; prezentarea informațiilor se va schimba în timp, deoarece devine mai puțin denaturată; dilema poate fi chiar despre ceva complet diferit, care încă nu a fost descoperit; uneori, pacientul te uimește printr-o anumită alegere și acest lucru va deveni mai clar pe măsură ce relația cu el se dezvoltă; pacientul dorește ca alții să ia decizii, astfel încât să nu fie nevoit să-și asume responsabilitatea dacă lucrurile nu funcționează.

Iată câteva întrebări pe care i le-am adresat lui Wendell:

– Este normal ca un frigider să se strice după zece ani? Ar trebui să-l păstrez în continuare și să plătesc pentru a-l repara?

– Pentru asta ești aici, să mă întrebi ceva despre care poți căuta pe internet? spune Wendell

– Ce școală ar trebui să aleg pentru fiul meu?

– Cred că ai avea mai mult de câștigat dacă ai înțelege de ce această decizie este atât de greu de luat, vine imediat răspunsul lui Wendell.

Odată mi-a spus:

– Știu doar ce aș face eu. Nu știu ce ar trebui să faci tu.

Iar în loc să mă gândesc la ce a vrut să spună, m-am grăbit să-i răspund:

– Bine, atunci spune-mi ce ai face tu?

În spatele întrebărilor mele se află presupunerea că Wendell este o persoană mai competentă decât mine. Uneori mă întreb: *Cine sunt eu să iau deciziile importante în viața mea? Sunt cu adevărat calificată pentru asta?*

Într-un fel sau altul, oricine are parte de această luptă interioară. Copil sau adult? Siguranță sau libertate? Dar, indiferent cum este abordată această frământare permanentă, fiecare decizie pe care omul o ia se bazează pe două lucruri: frica și iubirea. Terapia te ajută să înveți cum să distingi între cele două. Charlotte mi-a povestit cândva despre o reclamă văzută la televizor care a făcut-o să plângă.

– Era reclamă la o mașină, a spus ea. Apoi, a adăugat sec: nu-mi amintesc ce marcă de mașină, așa că în mod clar reclama nu a fost foarte eficientă. Acțiunea are loc noaptea, iar la volan este o cățelușă. Aceasta conduce undeva la periferie, iar imaginea se mută încet spre bancheta din

spate, unde puiul ei latră. Cățelușa conduce în continuare, supraveghindu-l în oglinda retrovizoare, până când legănatul mașinii îl adoarme pe pui. În cele din urmă, cățelușa ajunge la destinație, privindu-și drăgăstos puiul, dar imediat ce oprește motorul, puiul se trezește și începe din nou să latre. Cu o privire resemnată, cățelușa repornește motorul și începe din nou să conducă. Este evident că se va mai plimba o vreme prin împrejurimi.

În clipa în care a terminat de povestit Charlotte plângea, ceva neobișnuit pentru ea. În general, Charlotte își trădează foarte rar emoțiile – chipul ei este ca o mască, cuvintele sale sunt diversiuni. Nu e vorba că își ascunde sentimentele, cât mai degrabă nu le poate identifica. Există un cuvânt pentru acest tip de orbire emoțională: alexitimie. Pur și simplu, nu înțelege ceea ce simte sau nu poate exprima în cuvinte. A relatat, deloc entuziasmată, faptul că șeful a lăudat-o, iar eu am fost nevoită să investighez iar și iar, până când am ajuns în sfârșit să simt un strop de mândrie din partea ei. O agresiune sexuală în facultate – băuse la o petrecere și s-a dus într-o cameră ciudată de cămin, goală, într-un pat – era povestită în același stil monoton. Povestirea unei conversații tumultuoase cu mama ei suna ca și cum ar recita jurământul de credință.

Uneori, oamenii nu își pot identifica sentimentele, deoarece în copilărie au fost batjocoriți. Copilul spune:

– Sunt supărat.

Iar părintele îi răspunde:

– Serios? Pentru un asemenea fleac? Ești prea sensibil!

Sau copilul spune:

– Sunt trist...

Iar părintele îi răspunde:

– Nu fi trist. Hei, uite un balon!

Sau:

– Mi-e teamă.

Iar părintele răspunde:

– N-are de ce să-ți fie frică. Nu te purta ca un bebeluș!

Dar nimeni nu-și poate reprima sentimentele pentru totdeauna. Inevitabil, atunci când ne așteptăm cel mai puțin, de exemplu, în fața unei reclame, dă frâu liber sentimentelor.

– Nu știu de ce, dar reclama asta mă întristează, a spus Charlotte. Privind-o cum plânge, am înțeles nu doar durerea ei, ci și motivul pentru care a insistat permanent ca eu să iau decizii în locul său. Pentru Charlotte, mama de pe scaunul șoferului nu a fost nici o secundă cățelușă. O asocia cu propria mamă, cufundată în depresie, târându-se către patul ei ametită, între două petreceri la ore târzii; cu tatăl mereu ieșit în oraș pentru „afaceri"; cu cei doi părinți trăind o viață haotică, certurile lor culminând ba cu despărțiri, ba cu vecinii reclamându-i din cauza interminabilelor înjurături spuse în gura mare. Din această cauză, Charlotte fusese forțată să se maturizeze prematur, ca un șofer minor care conduce prin propria viață fără permis de conducere. Extrem de rar își văzuse părinții acționând ca niște adulți, precum o făceau părinții prietenilor ei.

Mi-am imaginat-o pe Charlotte în copilărie: *La ce oră ar trebui să plec la școală? Cum să mă port cu un prieten care a spus ceva important astăzi? Ce ar trebui să fac când găsesc droguri în sertarul de la biroul tatălui meu? Ce înseamnă când este miezul nopții și mama nu este acasă? Cum mă pot înscrie la facultate?* Ar fi trebuit să aibă grijă singură de ea, dar și de fratele ei.

Cu toate acestea, copiilor nu le place să fie foarte responsabili. Deci nu e de mirare că, acum, Charlotte dorea ca eu să mă comport ca și cum aș fi mama ei. Că aș putea fi părintele „normal", care conduce în siguranță și cu grijă mașina și că ar putea experimenta acest sentiment de a se simți protejată, lucru de care nu avusese parte niciodată. Însă, pentru a mă distribui în rolul părintelui competent, Charlotte crede că ea trebuie să joace rolul de neputincioasă, lăsându-mă să văd doar problemele ei – sau, așa cum mi-a spus Wendell cândva în timpul întrevederilor noastre: „M-a sedus cu nefericirea ei". Deseori, aceasta este o modalitate prin care pacienții se asigură că terapeutul nu va uita de durerea lor dacă ei menționează ceva pozitiv. Evident că în viața lui Charlotte se întâmplă și

lucruri bune, dar rareori aud despre ele; dacă o face, le pomenește doar în trecere sau la luni după ce s-au întâmplat.

Mă gândesc la această dinamică seducție de nefericire dintre Charlotte și mine și dintre o Charlotte mai tânără și părinții săi. Indiferent ce a făcut Charlotte – s-a îmbătat, venea târziu acasă sau era libertină – nu a avut efectul dorit. *Asta a mers prost. Aia a mers prost. Fii atent la mine! Chiar nu auzi ce spun?*

Acum, după întrebările despre laptop și cafeaua vărsată, Charlotte se întreabă ce ar trebui să facă legat de tipul din sala de așteptare. Nu-l mai văzuse de câteva săptămâni, apoi a venit cu iubita, iar astăzi a venit din nou singur. Acum câteva minute, în sala de așteptare, a întrebat-o dacă nu ar dori să iasă împreună. Cel puțin ea așa crede, că este vorba de o întâlnire. El i-a cerut să iasă seara asta împreună. Ea a acceptat.

Mă uit la Charlotte. *De ce naiba ai crede că asta ar fi o idee bună*?

Bine, nu spun asta cu voce tare. Dar câteodată, și nu doar cu Charlotte, aud cum un pacient vorbește despre o acțiune autodestructivă pe care a întreprins-o sau intenționează să o facă (de exemplu, spunându-i angajatorului ce simte cu adevărat) și va trebui să-mi înfrânez dorința de a-i striga: *Nu! Nu face asta!*

Dar nici nu pot fi martorul unui dezastru.

Am discutat cu Charlotte despre anticiparea rezultatului deciziilor sale, dar știu că acesta este mai mult decât un proces intelectual. Compulsia repetitivă este un demon extrem de puternic. Pentru Charlotte, stabilitatea și bucuria nu prezintă încredere; o fac să aibă o stare de rău, de neliniște. Când ești copil și tatăl tău este iubitor și jucăuș, neliniștea aceasta dispare pentru o vreme, dar revine și acționează ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Iar asta se petrece în mod repetat. Înveți că bucuria este schimbătoare. Atunci când mama ta iese din depresie și pare brusc interesată de cum îți merge și se comportă așa cum vezi la mamele celorlalți copii, nu îndrăznești să te bucuri deoarece știi din experiență că totul va dispărea. Și chiar așa se întâmplă. De fiecare dată. Mai bine nu te aștepți la nimic prea stabil. Mai bine „ieși“ cu individul din sala de

așteptare, care mai are sau nu prietenă, dar în mod evident flirtează cu tine.

– Habar n-am care e treaba cu iubita lui, continuă Charlotte. Crezi că e o idee proastă să ies cu el?

– Cum te face să te simți chestia asta?

– Nu sunt sigură. Charlotte ridică din umeri. Încântată? Speriată?

– Speriată de ce?

– Nu știu. Poate nu va fi așa cum sper în afara sălii de așteptare sau poate sunt doar o consolare în urma despărțirii sale de iubită. Sau poate e nefericit pentru că, în primul rând, a avut probleme cu iubita lui. Adică, de ce ar mai veni la terapie împreună?

Charlotte începe să se frământe, jucându-se cu ochelarii de soare pe brațul scaunului.

– Sau dacă, zise ea, ei sunt încă împreună, iar asta nu este, de fapt, o întâlnire, ci doar o ieșire ca între prieteni, iar eu nu am realizat asta, și trebuie să-l văd din nou în sala de așteptare în fiecare săptămână?

Îi spun lui Charlotte că modul în care vorbește despre tipul acesta îmi amintește de modul în care și-a descris starea de spirit înainte de a interacționa cu părinții ei, nu doar în copilărie, ci și în prezent, ca adult. *Va decurge bine întrevederea? Se vor comporta ca de obicei? Ne vom certa? Va apărea tatăl meu sau va anunța în ultimul moment că nu mai vine? Mama se va comporta într-un mod neadecvat în public? Ne vom distra? Voi fi umilită?*

– Da, spuse Charlotte, nu mă voi duce.

Dar eu știu că se va duce.

Când ședința noastră se încheie, Charlotte are un ritual al ei (exprimând uimirea că ora a trecut, își împachetează meticulos lucrurile, întinzându-se leneș). Se îndreaptă spre ușă, dar se oprește în prag, așa cum face de multe ori, pentru a-mi pune o întrebare sau să-mi comunice un lucru pe care ar fi trebuit să mi-l spună în timpul sesiunii. La fel ca John, este predispusă la ceea ce noi numim „dezvăluiri pe picior de plecare“.

– Apropo, începe Charlotte cu nonșalanță…

Am sentimentul că orice ar urma să spună va fi despre cu totul altceva decât am discutat până acum. Nu este ceva neobișnuit ca pacienții să petreacă o întreagă ședință vorbind despre una și despre alta, pentru ca abia în ultimele zece secunde să declare ceva important („Cred că sunt bisexuală“, „Mama mea biologică m-a găsit pe Facebook“). Oamenii se comportă astfel din mai multe motive – sunt jenați, nu vor să-ți dea ocazia să comentezi, vor să te simți, după ce pleacă, la fel de neliniștită ca ei. (*Livrare specială! Iată exact ce mă frământă; te vei gândi la asta toată săptămâna, nu-i așa?*) Sau pur și simplu este vorba despre o dorință: *Să nu mă uiți!*

Însă de data asta nu zice nimic. Stă pur și simplu în ușă. Mă întreb dacă se gândește să-mi spună ceva deosebit și îi este greu să mă întrebe – despre problema ei cu alcoolul; sau despre speranța ei că săptămâna viitoare când îl va suna pe tatăl ei de ziua lui de naștere, acesta va răspunde la telefon. În schimb, mă întreabă:

– De unde ai cumpărat bluza aia?

Pare o întrebare foarte simplă. Un șofer de la Uber, o picoliță de la Starbucks și chiar un străin, pe stradă, toți mi-au pus aceeași întrebare cu privire la această bluză nouă – una dintre preferatele mele – și, de fiecare dată, am răspuns fără nici o ezitare.

„De la magazinul *Anthropologie*!“, aș răspunde și acum, mândră de bunul meu gust și de norocul meu. Dar cu Charlotte ceva mă oprește. Nu sunt îngrijorată că va începe să se îmbrace exact ca mine (așa cum a făcut-o unul dintre pacienții mei). Doar că instinctul meu mă face curioasă de ce întreabă. Oare ar vrea să o împrumute și să o poarte la întâlnirea cu tipul cu care zice că nu merge să se întâlnească?

– De la magazinul *Anthropologie*, îi răspund totuși.

– E drăguță, zice ea. Ne vedem săptămâna viitoare.

Și iese, dar nu înainte de a ne privi una pe cealaltă.

Amândouă știm ce urmează să se întâmple.

34

Trăiește clipa!

Când eram cam pe la jumătatea stagiului, am început să discut cu frizerul meu despre terapie.

– De ce ai vrea să fii terapeut? întrebă Cory strâmbând din nas.

El a spus că, de multe ori, ascultând problemele oamenilor toată ziua, se simțea ca un terapeut.

– Prea multe detalii, a continuat el. Eu doar îi tund. De ce trebuie să îmi spună mie toate problemele lor?

– Chiar intră în detalii atât de personale?

– Da, unii exact așa procedează. Nu știu cum te descurci tu. Eu numesc asta, zise el căutând cuvântul potrivit, *secătuire*.

S-a întors la tunsoare. L-am urmărit cum îmi scurtează bretonul.

– Și ce le spui? am fost curioasă.

Probabil atunci când oamenii îi împărtășeau secretele, se priveau în oglindă, la fel cum conversam și noi chiar acum – fiecare dintre noi cu reflexia celuilalt. Poate că asta făcea ca totul să pară mai ușor, m-am gândit.

– Ce crezi că le spun când aud toate problemele lor? m-a întrebat el.

– Exact. Încerci să le dai sfaturi și îi taxezi cu doi cenți în plus la tunsoare? am glumit.

– Nici vorbă de așa ceva, a spus el.

– Atunci ce?

– Le spun: „Trăiește clipa!“

– Ce?

– Atât le spun: „Trăiește clipa!“

– Asta le spui? am zis râzând. M-am imaginat spunând același lucru în cabinetul meu. „Ai probleme? Nimic mai simplu: «Trăiește clipa!»“

– Ar trebui să încerci și cu pacienții, a zis el, întorcându-mi zâmbetul. Posibil să le fie util.

– Pe clienții tăi îi ajută? am întrebat.

Cory dădu afirmativ din cap.

– Lucrurile stau în felul următor: eu îi tund acum într-un anume fel, iar ei, când revin pentru o nouă tunsoare, îmi spun că vor ceva cu totul diferit. De ce? îi întreb. A fost ceva în neregulă cu ultima tunsoare? Nu, spun ei. A fost fabuloasă! Pur și simplu vor ceva diferit. Eu îi tund *la fel ca data trecută*, dar ei cred că este diferit. Și le place.

Am așteptat să spună mai multe, dar părea să se concentreze exclusiv pe șuvițele mele. Priveam cum părul meu cade pe podea.

– Bine, am spus, dar ce legătură are asta cu problemele lor?

Cory s-a oprit din tuns și m-a privit în oglindă.

– Poate că lucrurile de care se plâng nu sunt de fapt o problemă! Poate este bine așa cum este. Poate este chiar grozav, precum tunsoarea lor. Poate că ar fi mai fericiți dacă nu ar încerca permanent să schimbe lucrurile. Doar să trăiască.

Concluzia lui m-a pus pe gânduri. Cu siguranță exista un sâmbure de adevăr. Uneori, oamenii aveau nevoie să se accepte pe ei înșiși și să-i accepte pe ceilalți așa cum sunt. Dar, alteori, pentru a te simți mai bine, ai nevoie să te vezi pe tine însuți cu adevărat, nu prin intermediul cuiva care te face să arăți bine.

– Ai fost vreodată la terapie? l-am întrebat pe Cory.

– Nici nu mă gândesc, negă el clătinând puternic din cap. Nu e pentru mine.

În ciuda obiecțiilor lui față de prea multe detalii, m-am gândit că, în toți anii în care m-a tuns, mi-a spus destul de multe despre el – cât a suferit din dragoste, cum familia lui nu a putut să-l accepte când le-a spus că este gay, cum tatăl său ascunsese toată viața că este la fel, având relații cu bărbați, dar fără să își asume asta. De asemenea, mai știam că suferise mai multe operații estetice și încă nu era mulțumit de cum arăta, prin urmare se pregătea de o nouă intervenție chirurgicală. Chiar în timp ce vorbeam, se privea în oglindă și găsea că ar avea nevoie de o operație.

– Ce faci când te simți singur sau trist? l-am întrebat.

– Tinder, a spus ca și cum ar fi fost evident.

– Și ai întâlnit pe cineva?

A zâmbit ca și cum ar fi fost evident că da.

– Și, după aceea, te mai vezi cu tipii respectivi?

– De obicei, nu.

– Și te simți mai bine?

– Da.

– Vrei să spui că ești bine până când te simți din nou singur sau trist și apelezi din nou la Tinder pentru o altă soluție?

– Exact, a zis, și a lăsat foarfeca ca să ia uscătorul de păr. În orice caz, e cumva diferit de oamenii care vin la terapie în fiecare săptămână pentru problemele lor?

Era. Era diferit în multe feluri. Pentru unii, terapeuții nu oferă o soluție săptămânală simplă. Am auzit la un moment dat un jurnalist spunând că realizarea unui interviu reușit era ca și cum ai tunde pe altcineva: părea ușor până când luai foarfeca în mână. Învățasem că la fel stăteau lucrurile și la terapie. Dar nu urmăream să am un discipol. Până la urmă, terapia nu e pentru oricine.

– Ai dreptate, i-am spus lui Cory, există mai multe moduri de a trăi.

A pornit uscătorul.

– Tu cu terapia ta, eu cu terapia mea, a zis el arătând spre telefonul său mobil.

35

Ce preferi?

Julie își inventariază părțile corpului și decide pe care dorește să le păstreze.

– Colonul? Uterul? se întreabă ea cu sprâncenele ridicate, de parcă ar spune o glumă. Și, nu o să crezi asta, vaginul. Pentru că, practic, asta e tot ce vreau să mai pot face: să pot mânca normal, să am copii și să fac sex.

Simt cum mi se pune un nod în gât. Julie arată diferit față de cum arăta la Trader Joe's, cu câteva luni în urmă, sau chiar față de cum arăta acum câteva săptămâni, când medicii au spus că, pentru a o menține în viață, sunt nevoiți să îi elimine anumite părți din corp. A înfruntat prima luptă cu cancerul, reapariția acestuia și amenințarea morții ca un condamnat căruia i se amână sentința, iar faptul că a rămas însărcinată îi dădea speranță. Dar după atâtea situații incerte în cele din urmă a cedat. Pielea ei pare mai subțire și îmbătrânită și are ochii roșii. Acum, uneori plângem împreună și ea mă îmbrățișează la plecare.

Nimeni la Trader Joe's nu știe că este bolnavă și, atât timp cât poate, dorește ca lucrurile să rămână neschimbate. Își dorește ca ei să o cunoască mai întâi ca persoană, nu ca pe un pacient bolnav de cancer, seamănă foarte bine cu ceea ce urmărim noi, terapeuții: să ne cunoaștem mai întâi pacienții, și mai apoi să le cunoaștem problemele.

– E ca în *Ce preferi?* Jocul acela pe care îl jucam în copilărie la petrecerile în pijamale, mi-a spus azi. „Preferi să mori într-un accident de avion sau într-un incendiu? Preferi să fii orb sau surd? Preferi să miroși urât pentru tot restul vieții sau ai mirosi chestii urâte pentru tot restul vieții? O singură dată, când a fost rândul meu să răspund, am spus: „Nici una dintre variante". Și toată lumea a sărit: *Nu, trebuie să alegi una!* Iar eu m-am încăpățânat: *Nu aleg nici una!* Genul ăsta de oameni cu mintea

dusă chiar nu înțeleg că, atunci când ai de ales între două opțiuni îngrozitoare, s-ar putea ca nici una să nu fie cu adevărat o opțiune?

În albumul de la terminarea liceului, colegii i-au scris sub poză *Nu aleg nici una*.

Iar ea a folosit această logică inclusiv ca adult. Când a fost întrebată dacă ar prefera mai degrabă oportunitatea de a frecventa o renumită facultate, cu o bursă minimă, sau o facultate mai puțin interesantă, dar cu bursă integrală, toată lumea avea un punct de vedere despre ce anume ar fi fost bine să aleagă. Dar, în ciuda tuturor sfaturilor, nu a ales nici una. Iar asta i-a fost de un real folos. La scurt timp, a primit o ofertă de la o facultate mai bună din orașul în care locuia sora ei, oraș în care, ulterior, și-a cunoscut soțul.

Însă după ce s-a îmbolnăvit *nici una* nu prea a mai fost o opțiune: *Preferi să nu ai sâni, dar să trăiești* sau *păstrezi sânii și mori*? A ales viața. Au fost multe decizii de genul acesta, în care răspunsurile au fost dificile și evidente și, de fiecare dată, Julie le-a luat una câte una. Dar acum, la această ruletă legată de trupul ei, nu știa cum să aleagă. La urma urmei, încă încerca să treacă peste șocul recentului avort.

Sarcina ei a durat opt săptămâni, timp în care sora ei mai mică, Nikki, a rămas însărcinată cu cel de-al doilea copil. Deoarece nu au vrut să anunțe această veste până la sfârșitul primului trimestru, surorile și-au ascuns una alteia secretul, marcând cu ușurință zilele pe un calendar online, care le-a memorat evoluția timp de 12 săptămâni. Liniile de hașurare ale Juliei erau albastre, căci bănuia că are băiat; ea l-a poreclit BB, de la Beautiful Boy[9]. Ale lui Nikki erau galbene (iar porecla: Baby Y), culoarea în care își propuse să vopsească camera copilului; precum în cazul primei sarcini, dorea ca sexul copilului să fie o surpriză.

La sfârșitul celei de-a opta săptămâni, Julie a început să sângereze abundent. Sora ei abia intra în cea de-a șasea săptămână. În timp ce Julie era în drum spre spital, a primit un mesaj de la Nikki. Era o ecografie a fătului, cu titlul: *Hei, uite, bătăi de inimă! Vărul meu BB cum se simte? Pupici, Baby Y.*

Dar vărul lui Baby Y nu se simțea deloc bine, fătul nu mai era viabil.

Dar cel puțin nu am cancer, și-a zis Julie când a părăsit spitalul, pe care îl cunoștea deja destul de bine. De această dată, fusese acolo pentru o problemă „normală“ pentru persoanele de vârsta ei. Multe femei pierd sarcina în primele săptămâni, a explicat medicul obstetrician. Corpul lui Julie trecuse prin multe.

– Se mai întâmplă, a spus medicul ei.

Și, pentru prima dată în viața ei, Julie, care trăise întotdeauna după explicații raționale, s-a mulțumit cu acest răspuns. Până la urmă, de fiecare dată când medicii aveau un *motiv* pentru ceva, motivul era devastator. Soarta, ghinionul, probabilitatea – oricare dintre acestea părea a fi o bine-venită amânare a unui diagnostic nefast. Acum, când calculatorul ei nu va mai funcționa sau când i se va sparge o țeavă în bucătărie, va putea spune: *Se mai întâmplă*.

Fraza o făcu să zâmbească. S-ar putea să funcționeze în ambele situații, a decis ea. De câte ori nu ni se întâmplă lucruri bune în mod inexplicabil? Mi-a povestit că, exact a doua zi, o persoană necunoscută a intrat la Trader Joe's cu o femeie fără adăpost, care se aciuase în parcare, și i-a spus lui Julie:

– O vezi pe femeia aceea? I-am spus să-și cumpere ceva de mâncare din magazin. Când ajunge la casă, anunță-mă și voi plăti eu factura.

Povestindu-i lui Matt după muncă, Julie clătină din cap și spuse: „Se mai întâmplă“.

Și, de fapt, chiar la următoarea încercare, Julie a rămas însărcinată din nou. Baby Y avea să aibă de data aceasta parte de un văr mai tânăr. Se mai întâmplă.

Din superstiție, Julie nu i-a mai pus copilului un nume de alint. Îi cânta și îi vorbea și a păstrat secretul ca pe un diamant pe care nimeni nu-l putea vedea. Singurele persoane cu care a împărtășit secretul au fost soțul ei, sora și cu mine. Nici măcar mama ei nu știa încă. („Nu poate păstra un secret“, a spus Julie, râzând.) Așa că eu am fost cea căreia i-a raportat evoluția sarcinii, căreia i-a descris primul balon în formă de inimă pe care Matt i l-a adus când au văzut prima ecografie, eu am fost cea pe care a sunat-o când, o săptămână mai târziu, a pierdut din nou

sarcina, iar testele au arătat că uterul Juliei era *neprietenos* din cauza unui fibrom pe care va trebui să îl extirpe. Din nou, o problemă bine-venită, deoarece era una atât de frecvent întâlnită și lesne de tratat.

– Dar cel puțin nu am cancer, a spus Julie. Acesta devenise celălalt refren al ei și al lui Matt. Indiferent de ce se întâmpla – toate probleme zilnice, mici și mari, de care oamenii aveau tendința să se plângă – totul era bine atâta vreme cât Julie nu avea cancer. Avea nevoie doar de o intervenție chirurgicală minoră pentru a scăpa de fibrom, apoi putea încerca din nou să rămână însărcinată.

– O altă intervenție chirurgicală? a spus Matt.

Era îngrijorat deoarece corpul lui Julie trecuse prin destule. Poate, a sugerat el, ar fi fost bine să adopte sau să recurgă la o mamă-surogat folosind embrionii ei înghețați. Matt avea aceeași aversiune față de riscurile la care era expusă Julie – era un lucru pe care îl aveau în comun încă de când s-au cunoscut. Ținând cont de avorturile pe care le suferise, oare nu era o idee mai sigură? În plus, dacă alegeau varianta mamei-surogat, aveau în minte persoana perfectă.

În drum către Urgență, în timpul avortului său recent, Julie a sunat-o pe Emma, o colegă de serviciu la Trader Joe's, pentru a vedea dacă i-ar putea ține locul. Nu știa că Emma tocmai se înscrisese ca mamă-surogat într-o agenție, pentru a putea plăti facultatea. Emma era o mamă căsătorită, în vârstă de 29 de ani, care dorea să obțină o diplomă universitară și căreia îi plăcea ideea de a oferi familiei posibilitatea de a-și împlini propriile visuri educative. Când Julie i-a dezvăluit Emmei boala pe care o avea, Emma s-a oferit instantaneu să o ajute. Mai devreme, Julie a încurajat-o să se întoarcă la școală și chiar s-a oferit să o ajute cu înscrierea la facultate. Ea și Emma au lucrat cot la cot luni de zile și lui Julie nu i s-a părut niciodată că Emma ar putea într-o zi să-i poarte în pântece copilul. Dar dacă toată viața îi întrebase pe alții *De ce?*, de data aceasta se întreba pe ea însăși *De ce nu*?

Așa că Julie și Matt au gândit un nou plan, așa cum au avut de făcut de atâtea ori de la începutul căsătoriei. Julie își va extirpa fibromul și va încerca să rămână din nou însărcinată. Și dacă nici acum nu vor reuși, îi

vor cere Emmei să le poarte copilul. Dacă nici așa nu vor reuși, vor încerca să adopte un copil.

– Cel puțin nu am cancer, a spus Julie în biroul meu, după ce a terminat de explicat de ce nu are încă un copil și care este planul pentru a avea unul.

Doar că, în timp ce se pregăteau să-i elimine fibromul, medicii lui Julie au descoperit că fibromul nu era singura ei problemă. Cancerul revenise și se răspândise în tot corpul. Nu puteau face nimic. Nu mai existau leacuri-minune. Dacă ea ar fi fost de acord, medicii ar fi făcut tot ce se putea pentru a-i prelungi viața cât mai mult posibil, dar, în timp, era nevoită să renunțe la multe.

Avea de gând să-și dea seama cu ce și fără ce ar putea trăi și pentru cât timp.

Când medicii le-au dat prima dată această veste, Julie și Matt, stând unul lângă altul pe scaunele de vinil din cabinetul medicului, au izbucnit în hohote de râs. Au râs de seriosul ginecolog, iar a doua zi au râs de oncologul solemn. Până la sfârșitul săptămânii, râdeau de gastroenterolog, urolog și de cei doi chirurgi la care au apelat pentru a doua opinie.

Chicoteau chiar înainte de a fi consultați. Ori de câte ori îi conduceau la un alt cabinet, asistentele îi întrebau retoric:

– Cum vă simțiți astăzi?

Julie le răspundea cu nonșalanță:

– Ei bine, sunt pe moarte. Dumneavoastră cum vă simțiți?

Asistentele nu știau niciodată ce să mai spună. Ea și Matt găseau acest lucru amuzant.

De asemenea, au râs când li s-a prezentat posibilitatea de a îndepărta părțile corpului unde cancerul putea deveni mai agresiv.

– Momentan, nu avem la ce să folosim uterul, a spus Matt nonșalant, în timp ce stătea cu Julie în cabinetul unui medic.

– Personal, am votat pentru păstrarea vaginului și scoaterea colonului, dar voi lăsa să decidă ea în legătură cu colonul și vaginul.

– Voi lăsa să decidă ea în legătură cu colonul și vaginul! a luat-o Julie razna. Este atât de dulce, nu-i așa?

La o altă întâlnire, Julie a zis:

– Nu știu, doctore. Ce rost are să-mi păstrez vaginul dacă-mi îndepărtezi colonul și dacă am o pungă plină de excremente atârnată de corp? Nu e tocmai un afrodisiac.

Iar Matt și Julie au râs și atunci. Apoi chirurgul a explicat că ar putea crea un vagin din alte țesuturi, iar Julie a izbucnit din nou în râs.

– Un vagin personalizat! i-a spus lui Matt. Ce zici de asta?

Au râs încontinuu. Apoi s-au apucat de plâns. Au plâns la fel de tare pe cât au râs.

Când Julie mi-a povestit asta, mi-am amintit cum am izbucnit în râs când Iubitul a spus că nu vrea să locuiască încă 10 ani sub același acoperiș cu un copil. Mi-am amintit de pacienta care râdea isteric când mama ei iubită a murit și de un altul care râdea când a aflat că soția sa are scleroză multiplă. Și apoi mi-am adus aminte de hohotele din biroul lui Wendell care durau ședințe întregi, de reacția pe care au avut-o pacienții mei și de reacția pe care Julie a avut-o în ultimele săptămâni.

Asta înseamnă suferința. Râzi. Plângi. O iei de la capăt.

– Mă gândesc să-mi păstrez vaginul și să elimin colonul, îmi zice Julie astăzi, ridicând din umeri, ca și cum am avea o conversație normală. Adică, am deja sâni falși. Cu un vagin fals, nu va fi mare diferență între mine și o păpușă Barbie.

Încearcă să-și imagineze cât vor mai scoate înainte să nu mai fie ea însăși. Ce te ține în viață atunci când trăiești? Mă gândesc la câți oameni abia dacă vorbesc despre asta cu părinții lor mai în vârstă, la toate sfaturile pe care ți le dau fără măcar să se gândească la ele. De altfel, totul e un exercițiu de imaginație până când ajungi într-o astfel de situație. Care sunt factorii decisivi? Când dispare mobilitatea? Când se degradează memoria? Câtă mobilitate? Câtă cunoaștere? Chiar va exista un factor decisiv când asta se va întâmpla de fapt?

Iată care erau factorii decisivi pentru Julie: mai degrabă ar muri decât să nu mai poată mânca ce vrea sau în cazul în care cancerul s-ar răspândi la

creier și nu ar mai gândi coerent. Înainte, credea că mai degrabă ar muri decât să știe că mizeria iese din trupul ei printr-o gaură din abdomen, dar acum își face griji doar despre punga de colostomie.

– Lui Matt îi va fi silă de asta, nu?

Prima dată când am văzut o colostomie în școala medicală, am fost surprins de cât de discretă era. Există chiar și o linie de huse la modă împodobite cu flori, fluturi, semnul păcii, inimi, bijuterii. Un designer de lenjerie le-a numit „Celălalt Victoria's Secret".

– L-ai întrebat? zic eu.

– Da, dar îi este teamă să nu-mi rănească sentimentele. Vreau să știu. Crezi că o va considera respingătoare?

– Nu cred că o va găsi respingătoare, i-am răspuns, realizând că și eu sunt atentă cu sentimentele ei. Dar poate ar trebui să se obișnuiască cu asta.

– A trebuit să se obișnuiască cu multe, zise ea.

Îmi povestește despre o dispută pe care au avut-o acum câteva nopți. Matt urmărea o emisiune, dar Julie voia să vorbească. Matt o făcuse îmbrățișând-o și prefăcându-se că o ascultă, iar Julie s-a supărat. „Uite ce am găsit pe internet, poate îi putem întreba pe doctori", a spus ea, iar Matt i-a răspuns: „Nu în seara asta, o să mă uit mâine". La care Julie a replicat: „Dar acest lucru este important și nu avem foarte mult timp", iar Matt a privit-o cu o mânie pe care nu o mai văzuse niciodată în ochii lui.

„Chiar nu putem avea o seară în care să nu vorbim despre cancer?", a strigat Matt. A fost prima dată când era altfel decât amabil și gata să o susțină, iar Julie, luată prin surprindere, i-a replicat tăios: „Nu-mi ajunge o noapte! Ai idee ce-aș da pentru o noapte fără cancer?" Apoi, ea a fugit în dormitor și a închis ușa. Un minut mai târziu, Matt a urmat-o, scuzându-se pentru izbucnirea lui. „Sunt stresat", a spus el. „Acest lucru este foarte stresant pentru mine. Dar nu este la fel de stresant ca prin ceea ce treci, așa că îmi pare rău. Am fost insensibil. Arată-mi lucrul acela pe internet." Dar cuvintele lui au cutremurat-o. Înțelesese că nu doar calitatea vieții ei se schimba, ci și Matt. Și nu acordase atenție acestui lucru.

– Nu i-am mai arătat ce găsisem pe internet. M-am simțit foarte egoistă. Avea nevoie doar de o seară în care să nu mai audă de cancer. Nu se aștepta la asta când s-a căsătorit cu mine.

Îi arunc o privire.

– Ei bine, sigur, jurământul de căsătorie spune „la bine și la rău, în boală și în sănătate", dar asta nu e ca și cum ați fi de acord cu termenii și condițiile unei aplicații pe care o descărcați sau când faceți o cerere pentru un card de credit. Dar nici voi nu credeți că ceea ce jurați vi se va întâmpla tocmai vouă. În orice caz, chiar dacă acceptați ideea, nu vă așteptați să se întâmple imediat după luna de miere sau cel puțin înainte de a apuca să vă bucurați de căsătorie.

Mă bucur că Julie se gândește la impactul cancerului ei asupra lui Matt. Este ceva despre care a evitat să vorbească schimbând subiectul ori de câte ori am menționat că poate îi era greu și lui Matt să treacă prin asta.

Julie clătina din cap.

– Da, este uimitor, zicea ea, el e atât de puternic și este mereu alături de mine. Oricum...

Dacă Julie a intuit cu exactitate profunzimea durerii lui Matt, înseamnă că nu a fost gata să o înfrunte. Dar ceva se schimbase odată cu izbucnirea lui Matt, forțând-o să recunoască o situație tensionată: unirea lor în această călătorie nefericită, dar și separarea lor.

Julie plânge acum.

– El ar fi dorit să-și poată retrage cuvintele, dar sensul lor era deja acolo, umplând spațiul dintre noi. Am înțeles de ce își dorește măcar o seară în care să nu mai audă de cancer.

Julie face o pauză înainte să rostească de ce crede asta.

– Pun pariu că își dorește să fi murit deja.

Pariez că uneori asta simte, fie și numai pentru o clipă. În general, este destul de greu într-o căsătorie, atunci când primești și când oferi, să echilibrezi dorințele și nevoile unuia în favoarea celuilalt. În cazul lor, oricum balanța e dezechilibrată în defavoarea lui. De asemenea, știu că este mult mai complicat de atât. Îmi imaginez că Matt se simte captiv în timp, recent căsătorit, tânăr, dorind să ducă o viață normală și să-și

întemeieze o familie, dar conștient totuși că momentele rămase de petrecut cu Julie sunt temporare. Își vede viitorul ca văduv, apoi ca tată la 40 de ani, nu la 30. Probabil speră că acest lucru nu va dura alți cinci ani petrecuți în spitale, îngrijindu-și tânăra soție al cărei trup este ciopârțit. În același timp, pot paria că este atins în adâncul ființei sale de această experiență, că într-un anumit fel îl face să se simtă, așa cum mi-a spus un bărbat cu câteva luni înainte de moartea soției sale de 30 de ani, *pentru totdeauna schimbat și în mod paradoxal în viață*. Aș paria că, întocmai acelui bărbat, Matt nu ar alege să se întoarcă în timp și să se căsătorească cu altcineva. Dar Matt este într-o etapă a vieții când toți ceilalți înaintează cu rapiditate. Vârsta de 30 de ani este o etapă de construire a fundației pentru viitor. Nu se sincronizează cu semenii săi, și, în felul său, în propria-i durere, probabil se simte complet singur.

Nu cred că ar fi util ca Julie să cunoască toate detaliile, dar timpul lor împreună va fi mai bogat dacă Matt ar avea posibilitatea de a-și manifesta mai mult latura umană în timpul acestui proces. Și, dacă pot avea o experiență mai profundă între ei în perioada pe care o mai au de petrecut împreună, Julie va rămâne mai mult timp și mai intens în gândurile lui Matt, după ce va fi plecat.

– La ce crezi că se gândea Matt când și-a dorit o seară fără cancer? o întreb.

Julie suspină.

– Toate programările la medic, sarcinile pierdute, tot ceea ce îmi doresc e să-i ofer o seară fără toate astea. Probabil își dorește să vorbească despre cum se desfășoară cercetările sale, despre noul local din josul străzii unde îi place să mănânce taco, despre... știi, lucrurile *normale* despre care vorbesc oamenii de vârsta noastră. Tot timpul ne-am gândit numai la cum să trec prin asta, tot ce ne-a interesat a fost să găsim o cale pentru ca eu să trăiesc. Dar acum, nu-și mai poate face planuri care să mă includă nici măcar pe un an de acum înainte și nici nu poate merge să întâlnească pe altcineva. Singura modalitate prin care el poate merge mai departe este ca eu să mor.

Am auzit la ce concluzie ajungea. La baza încercărilor acestora este un adevăr fundamental: pentru toate modurile în care viața lui Matt s-a schimbat, în cele din urmă el va reveni la un fel de normal. Bănuiesc că asta o enervează pe Julie. O întreb dacă este furioasă pe Matt, invidioasă.

– Da, șoptește ea, de parcă ar împărtăși un secret rușinos.

Îi spun că este în regulă. Cum ar putea să nu fie invidioasă pe faptul că el va trăi?

Julie dă din cap.

– Mă simt vinovată că l-am făcut să treacă prin asta și invidioasă că are un viitor, spune ea, ajustând o pernă în spatele ei. Și, atunci, mă simt vinovată și pentru că sunt geloasă.

Mă gândesc la cât de obișnuit este, chiar și în situații de zi cu zi, să fii gelos pe soț și cât de tabu este să vorbim despre asta. Nu ar trebui să ne bucurăm că ei au parte de o soartă mai bună? Nu este vorba despre dragoste?

Am cunoscut un cuplu în care soția a primit slujba de vis în aceeași zi în care soțul ei a fost concediat, ceea ce a generat tensiuni extreme în fiecare seară la cină. Cât din ceea ce i se întâmplă zilnic trebuie să împărtășească o soție, fără să-și facă involuntar soțul să se simtă rău? Cum ar putea el să-și gestioneze invidia fără să-și bată joc de sărbătoarea ei? Cât de nobili pot fi oamenii care trebuie să se manifeste rezonabil atunci când partenerii lor primesc ceva ce ei își doresc cu disperare, dar nu pot avea?

– Ieri, Matt s-a întors de la sală, spune Julie, și mi-a povestit că a avut un antrenament fantastic, iar eu am spus: „Mă bucur pentru tine“, dar m-am simțit atât de tristă, pentru că obișnuiam să mergem împreună la sală. Întotdeauna le spunea celorlalți că „eu sunt cea cu un corp mai puternic“, alergătorul de maraton. „Ea este superstarul, eu sunt figurantul!“, spunea el, iar oamenii pe care îi cunoșteam la sală chiar așa ne strigau.

– Oricum, după antrenament, obișnuiam să facem dragoste până uitam de noi. Ieri, când s-a întors, s-a aplecat și m-a sărutat, iar eu l-am sărutat înapoi, și am făcut dragoste, dar la un moment dat am avut probleme cu respirația cum nu mai avusesem vreodată. Dar nu am lăsat să se vadă, așa

că Matt s-a ridicat și a plecat la duș și, în timp ce mergea spre baie, mă uitam la mușchii lui și mă gândeam că „Eu *am fost* cea cu un corp mai puternic“. Și atunci îmi dau seama că nu numai Matt mă privește cum mă sting. Mai sunt și eu. Mă uit la mine cum mă sting. Și sunt foarte furioasă pe toți cunoscuții care vor trăi în continuare. Părinții mei vor trăi mai mult! Chiar și bunicii mei s-ar putea să trăiască mai mult decât mine! Sora mea mai mică are al doilea copil. Iar eu?

Își caută sticla cu apă. După ce și-a revenit după tratamentul inițial împotriva cancerului, medicii i-au recomandat să consume cât mai multă apă, pentru a elimina toxinele. Motiv pentru care Julie căra mereu după ea o sticlă de 2 litri cu apă. În prezent, nu-i mai era de nici un folos, însă devenise obișnuință. Sau chiar un ritual.

– Este greu, i-am zis, să privești la prezent și să-l accepți, deși tu suferi.

Stăm în tăcere un timp. În cele din urmă își șterge ochii și parcă pe chipul ei se conturează un zâmbet.

– Mi-a venit o idee.

O privesc puțin contrariată.

– Îmi vei spune dacă este prea ciudată?

Am confirmat dând din cap.

– Pur și simplu mă gândeam, începe ea, ca, în loc să-mi petrec timpul fiind invidioasă pe toți ceilalți, poate că aș putea să-mi petrec o parte din timpul rămas pentru a-i ajuta pe oamenii pe care îi iubesc să treacă mai ușor peste situația asta.

Se mută pe canapea, este foarte entuziasmată.

– De exemplu, eu și Matt. Nu vom îmbătrâni împreună. Nici măcar nu vom ajunge la vârsta de 50 de ani împreună. Mă întrebam dacă Matt va resimți moartea mea mai degrabă ca pe o despărțire, decât ca pe sfârșitul unei căsătorii. Majoritatea femeilor din grupul bolnavilor de cancer care vorbesc despre părăsirea soților au peste 60 sau chiar 70 de ani, iar cea de 40 este căsătorită de 15 ani și au împreună doi copii. Doresc să rămân în amintire ca soție, nu ca fostă iubită. Eu vreau să mă comport ca o soție, nu ca o fostă iubită. Deci mă gândesc: *Ce ar face o soție?* Știi ce părere au aceste soții despre părăsirea soților?

Infirm prin scuturarea capului.

– Discută despre cum ar putea fi sigure că soții lor vor fi bine, zise ea. Chiar dacă sunt invidioasă, vreau ca lui Matt să-i fie bine în viitor.

Julie mă privește de parcă tocmai ar fi spus ceva ce ar trebui să înțeleg, dar nu înțeleg.

– Ce anume te-ar face să simți că lui Matt îi va fi bine? o întreb.

Zâmbește.

– Chit că ideea mă face să vomit, aș vrea să-l ajut să-și găsească o altă soție.

– Vrei să-i transmiți că este în regulă să iubească din nou, zic eu. Până aici nu pare deloc ciudat. De multe ori, un partener muribund vrea să îi ofere celui care rămâne în urmă această binecuvântare – să-i spună că este în regulă să păstrezi o persoană în inima ta și să te îndrăgostești de alta, deoarece disponibilitatea noastră de a iubi este suficient de mare pentru ambele persoane.

– Nu, spune Julie, clătinând din cap. Nu vreau să-i dau binecuvântarea mea. Chiar vreau să-i găsesc o soție. Vreau ca astfel să îmi respect partea mea de jurământ, anume că îi va fi bine.

Când Julie mi-a spus pentru prima oară ideea cu Trader Joe's am fost reticentă. Suna a masochism, o formă de tortură într-o situație deja copleșitoare. Mă gândesc la cum Julie *nu* ar vrea să vadă asta, nu ar putea suporta așa ceva. Viitoarea soție va avea copii cu Matt. Vor merge împreună în drumeții pe munte. Se va cuibări în brațele lui, va râde cu el și va face sex pasional cu el, așa cum făcuse odată Julie. Există altruism și dragoste, sigur, dar Julie este și ea doar un om. La fel și Matt.

– Ce te face să crezi că va accepta asta? o întreb.

– Știu că pare o nebunie, zise Julie. Dar există o femeie din grupul meu de bolnavi de cancer care a procedat astfel. Ea era pe moarte, iar celei mai bune prietene îi murise soțul și nu voia să-i știe pe amândoi singuri, mai ales că știa cât de bine s-au înțeles, fiind prieteni buni de zeci de ani. Prin urmare, ultima ei dorință a fost ca aceștia să iasă împreună după înmormântare. Măcar la o singură întâlnire. Așa au făcut. Și acum sunt logodiți.

Julie plânge din nou.

– Îmi pare rău, spune ea.

Aproape fiecare femeie pe care o văd se scuză pentru sentimentele ei, în special pentru faptul că plânge. Și eu m-am scuzat în biroul lui Wendell. Poate că bărbații își cer scuze preventiv, stăpânindu-și lacrimile.

– Vreau să spun că nu-mi pare rău, ci sunt doar tristă, zise Julie, repetând o expresie pe care o auzise la mine mai devreme.

– O să-ți lipsească mult Matt, spun eu.

– Da, suspină ea, tot ce este el. Felul în care se entuziasmează de lucrurile mărunte, precum o cafea cu lapte sau un rând dintr-o carte. Felul în care mă sărută și cum abia își deschide ochii dacă se trezește prea devreme. Cum îmi încălzește picioarele în pat și mă privește când vorbim, ca și cum ochii lui absorb tot ceea ce spun, la fel și urechile lui. Julie are nevoie de o pauză pentru a respira. Și știi ce îmi va lipsi cel mai mult? Chipul lui frumos. O să-mi fie dor să-l privesc. Este chipul meu preferat din întreaga lume.

Julie plânge atât de tare încât nu scoate nici un sunet. Mi-aș dori ca Matt să fi fost aici pentru a auzi totul.

– I-ai spus ce simți? întreb.

– Tot timpul, spune Julie. De fiecare dată când ne ținem de mână, îi spun: „O să-mi fie dor de mâinile tale". Sau când fluieră prin casă, îi spun cât de mult îmi va lipsi acel sunet. Și mereu răspundea: „Jules, ești încă aici". Mă poți ține de mână și mă poți auzi cum fluier. Dar acum..., spune Julie cu o voce tremurândă. Acum îmi spune: „O să-mi fie dor de tine la fel de mult". Cred că începe să accepte faptul că de data asta chiar am să mor. Vrei să auzi ceva? continuă ea, ștergându-și lacrimile. Și mie îmi va lipsi Julie. Toate clipele de nesiguranță pe care mi le-am petrecut în viață dorind să mă schimb? Tocmai ajunsesem într-un punct în care aveam o părere foarte bună despre mine. *Mă simt bine în pielea mea*. Îmi va fi dor de Matt, de familia mea și de prietenii mei, dar îmi va lipsi și Julie.

Enumeră în continuare toate lucrurile pe care își dorește să le fi apreciat mai mult înainte de a se îmbolnăvi. Sânii ei, despre care obișnuia să creadă că nu erau suficient de fermi, până când a trebuit să renunțe la ei;

picioarele ei puternice, pe care le considera adesea prea groase, chiar dacă o ajutau foarte mult la maratoane; felul ei liniștit de a asculta, pe care se temea că unii îl pot găsi plictisitor. O să-i fie dor de râsul ei aparte, pe care un băiat din clasa a cincea l-a numit *țipăt*, remarcă ce i-a rămas în minte ani de zile, până când râsul acela l-a cucerit pe Matt.

– O să-mi lipsească până și afurisitul de colon! spune acum râzând. Nu l-am apreciat suficient până acum. La naiba, o să-mi lipsească până și statul pe toaletă. Nimeni nu s-ar gândi vreodată la așa ceva. Apoi izbucnește iar în plâns.

Fiecare zi reprezintă încă o pierdere a unui lucru despre care credea că i se cuvine, până nu l-a mai avut. La fel cum se întâmplă și în cazul cuplurilor unde partenerii nu se prețuiesc reciproc, iar când e deja prea târziu își duc dorul. De asemenea, multe femei mi-au spus că detestau perioada menstruală, dar o regretau atunci când ajungeau la menopauză. Le lipsea acea perioadă precum lui Julie îi va lipsi colonul.

Apoi, aproape șoptit, Julie adaugă:

– Îmi va lipsi *viața*. La dracu'! exclamă ea, strigând din ce în ce mai tare, surprinzându-se chiar și pe ea cu volumul vocii. Se uită la mine jenată. Îmi pare rău, nu am vrut să vorbesc urât...

– Este în regulă, zic eu. La dracu', sunt de acord cu tine.

Julie râde.

– Poftim, mi-am făcut terapeutul să vorbească urât! N-am mai înjurat niciodată așa. N-aș vrea ca în necrologul meu să scrie „Înjura ca birjarii".

Mă întreb cam ce-ar dori să conțină necrologul ei, dar timpul aproape că a trecut și elaborez mental un plan pentru ședința următoare.

– La naiba, cui îi pasă, a fost așa de bine. Haide să mai înjurăm o dată! spune Julie. Vrei să înjuri cu mine? Mai avem un minut, nu?

La început nu știu despre ce vorbește. Ce să fac? Dar are din nou acea privire diabolică și apoi rânjește.

– Vrei să...

Julie dă din cap. Adepta regulilor mă roagă să strigăm împreună obscenități. Recent, în grupul meu de consultare, Andrea a spus că nu trebuie să ne pierdem speranța pentru pacienții noștri, dar trebuie să

sperăm că vom face ceea ce trebuie. Dacă nu mai cred în longevitatea lui Julie, a spus Andrea, trebuie să sper în altceva. Nu o pot ajuta cum își dorește, i-am spus. Dar stând acum aici, îmi dau seama că ar fi posibil, cel puțin pentru ziua de azi.

– Bine, zic eu. Ești gata?

Amândouă strigăm foarte bucuroase: „La dracu'! La dracu'!" până rămânem fără aer.

Apoi o conduc până la ușă, unde, de obicei, mă îmbrățișează înainte de plecare.

Pe hol, alți pacienți pleacă de la ședințele lor, ușile deschizându-se la ora zece, la interval de o oră. În timp ce Julie se îndreaptă spre ieșire, colegii mei mă privesc intrigați. Glasurile noastre trebuie să se fi auzit de pe hol. Ridic din umeri, închid ușa și încep să râd. Cred că „a fost prima dată când am făcut așa ceva".

Apoi simt cum îmi dau lacrimile. Râsul se transformă imediat în plâns și simt cum mă cuprinde tristețea. O să-mi fie dor de Julie și cumplit de greu să fac față acestei situații.

Uneori, singurul lucru pe care îl mai poți face este să strigi: *La dracu'!*

Băiețel frumos (n.red.)

36

Viteza dorinței

După terminarea anului de stagiatură, am lucrat ca rezident la o clinică nonprofit situată la subsolul unei clădiri elegante de birouri. La etaj, apartamentele luminate aveau într-o parte vedere la munte și de cealaltă la plajă. Însă la parter era o cu totul altă poveste. În sălile înghesuite, parcă am fi în niște caverne, fără ferestre, mobilate cu scaune vechi de zeci de ani, lămpi sparte și canapele rupte, noi, rezidenții, consultam un număr impresionant de pacienți. Când apărea un caz nou, fiecare dintre noi încerca să-l preia, deoarece, cu cât consultam mai multe persoane, cu atât învățam mai multe și terminam mai repede programul. Între ședințele înghesuite, supravegherea clinică și mormanele de hârtii, nu am acordat prea multă atenție faptului că trăiam în subteran.

În camera de recreere (cu aromă de floricele la microunde și spray de furnici), mâncam ceva cât de cât comestibil (la prânz mâncam mai mereu pe fugă) și ne văitam de lipsa noastră de timp. Dar, în ciuda nemulțumirilor noastre, inițierea ca terapeuți decurgea minunat – ca urmare a procesului abrupt de învățare și a supraveghetorilor noștri experimentați (care ne dădeau sfaturi nemaipomenit de utile, precum: „Dacă vorbești foarte mult, nu ai cum să asculți“ și: „Ai două urechi și o singură gură; există un motiv pentru asta“). Și, în parte, deoarece știam că această binecuvântată perioadă era temporară.

În toți acești ani, lumina de la capătul tunelului era autorizația de liberă practică, atunci când ne imaginam că putem îmbunătăți viața oamenilor făcând ceea ce ne plăcea, dar cu un program rezonabil și cu un ritm mai puțin frenetic. Ascunși în acel subsol, completând de mână graficele și chinuindu-ne să prindem semnal la telefon, nu realizam că, la etaj, o revoluție era în curs de desfășurare, una a vitezei, a accesibilității și a rezultatelor imediate. Și că tot ceea ce eram instruiți să oferim – rezultate

eșalonate, dar de durată și care necesitau o muncă grea – devenea din ce în ce mai învechit.

Observam indicii cu privire la aceste evoluții la pacienții mei de la clinică, dar, concentrată asupra propriei existențe complicate, nu reușeam să văd imaginea în ansamblu. Mă gândeam: „Bineînțeles că acești oameni nu reușesc să încetinească ritmul, să se concentreze sau să fie prezenți. Acesta este motivul pentru care au nevoie de terapie".

Desigur, viața mea nu era cu mult diferită, cel puțin în această etapă. Cu cât terminam mai repede munca, reușeam să petrec mai mult timp cu fiul meu și cu cât rezolvam sarcinile care țineau de programul de seară, cu atât puteam să mă culc mai devreme, astfel încât să mă pot trezi a doua zi și să iau totul de la capăt. Și cu cât mă mișcam mai repede, cu atât observam mai puține lucruri, căci totul se vedea ca prin ceață. Însă îmi spuneam mereu că perioada asta avea să se încheie în curând. Adevărata mea viață avea să înceapă de îndată ce terminam stagiatura.

Într-o zi, eram în sala de recreere cu niște colegi stagiari și am început din nou să calculăm numărul necesar de ore și ce vârstă vom avea când vom primi licența. Cu cât numărul este mai mare, cu atât ne simțim mai descurajați. O supraveghetoare la vreo 60 de ani, trecând pe lângă noi și auzindu-ne discutând, ne-a zis:

– Veți împlini 30, 40 sau 50 de ani, indiferent dacă vă terminați sau nu programul. Ce contează ce vârstă veți avea când se va întâmplă asta? Oricum ar fi, ziua de azi nu o veți primi înapoi.

Am plecat toți fără să mai scoatem un cuvânt. *Nu veți primi ziua de azi înapoi.*

Ce idee cinică. Știam că supraveghetoarea noastră încerca să ne spună ceva important. Dar nu aveam timp să ne gândim la asta.

Viteza înseamnă timp, dar este strâns legată de rezistență și efort. Cu cât viteza este mai mare, cu atât mintea este mai ageră și e nevoie de mai puțină rezistență și mai puțin efort. Pacienții însă necesită răbdare și efort, „capacitatea de a face față provocării, supărării, nenorocirii sau durerii fără să te plângi, să-ți pierzi cumpătul, fără să te enervezi etc." Desigur, o mare parte din viață înseamnă provocare, supărare, suferință

și durere. În psihologie, răbdarea poate fi educată suportând aceste dificultăți suficient de mult timp pentru ca în cele din urmă să le depășești. Conștientizarea propriei tristeți sau anxietăți îți poate oferi, de asemenea, informații esențiale despre tine și despre lumea ta.

În perioada în care am stat în acel subsol, nerăbdătoare să-mi obțin autorizația, Asociația Psihologilor Americani a publicat o lucrare numită *Încotro se îndreaptă psihoterapia?*

S-a constatat că în 2008 numărul pacienților care au beneficiat de consiliere psihologică era cu 30% mai mic decât cu 10 ani în urmă, iar asta începând cu 1990, astfel încât domeniul asistenței medicale – același sistem asupra căruia ne atrăseseră atenția profesorii din facultate – începuse să limiteze numărul de ședințe și decontările pentru terapia din cabinet, însă nu și pentru tratamentul medicamentos. E suficient să amintim că numai în 2005 companiile farmaceutice au cheltuit 4,2 miliarde pentru reclama adresată consumatorului direct și 7,2 miliarde pentru promovarea în rândul cadrelor medicale – aproape dublu față de bugetul alocat cercetării și dezvoltării.

Desigur, este mult mai ușor, și mai rapid, să înghiți o pastilă, în loc să faci eforturi pentru introspecție. Nu aveam nimic împotriva pacienților care foloseau medicamente pentru a se simți mai bine. Dimpotrivă. În realitate, credeam cu putere în eficiența lor extraordinară atunci când erau utilizate adecvat. Dar oare chiar era nevoie ca 26% din populația SUA să utilizeze medicamente antidepresive? La urma urmei, nu e ca și cum psihoterapia nu dăduse rezultate, ci nu destul de rapid pe cât doreau pacienții din ziua de azi numiți *consumatori*.

O situație paradoxală. Oamenii doreau o soluție rapidă la problemele lor, dar ce se întâmpla dacă starea lor de spirit ar fi fost degradată în primul rând de ritmul alert al vieții lor? Își imaginau că se grăbesc acum pentru a se bucura de viață mai târziu, dar adesea mai târziu nu mai venea niciodată. Psihanalistul Erich Fromm a exprimat această opinie cu mai bine de 50 de ani în urmă: „Omul modern crede că pierde ceva – timpul – atunci când nu face lucrurile rapid; însă nu știe ce să facă cu timpul pe care-l câștigă decât să-l piardă“. Fromm avea dreptate. Omenii

nu foloseau timpul câștigat pentru a se relaxa sau a interacționa cu prietenii sau familia. Dimpotrivă, erau din ce în ce mai ocupați.

Într-o zi, în timp ce noi, stagiarii, am rugat să ni se ofere mai multe cazuri noi, deși aveam deja destule, supraveghetorul nostru a dat din cap dezaprobator.

– Viteza luminii este depășită, spuse ea sec. Astăzi, toată lumea se mișcă cu *viteza dorinței*.

Într-adevăr, am reușit să mă grăbesc. La puțin timp, mi-am terminat stagiatura, mi-am dat examenele de licență și m-am mutat la etaj într-un birou aerisit, cu vedere. După două începuturi ratate, Hollywood și facultatea de medicină, eram pregătită să încep o carieră de care eram foarte încântată, iar faptul că aveam deja o vârstă îmi transmitea să mă grăbesc. Cumva mă învârtisem în cerc, intrând târziu în joc și, deși acum puteam să încetinesc și să mă bucur de roadele muncii mele obținute cu greu, mă simțeam la fel de grăbită ca în perioada stagiaturii. De data asta, mă grăbeam să mă bucur de ce am. Mi-am făcut puțină publicitate pe internet și am oferit câteva informații despre mine. După șase luni, aveam câțiva pacienți, dar numărul lor părea același. Majoritatea cu care am vorbit se confruntau cu o situație similară.

M-am alăturat unui grup de consultare pentru terapeuți începători și, într-o seară, după ce am discutat despre cazurile noastre, conversația s-a îndreptat către situația în care se află domeniul nostru – ni se părea doar nouă sau generația noastră de terapeuți era sortită eșecului? Cineva zice că a auzit despre superspecialiști care să se ocupe în mod particular de terapeuți, profesioniști care ar putea ajuta la rezolvarea decalajului dintre cultura nevoii de viteză și de facil și ceea ce am fost instruiți să facem.

Am râs cu toții – superterapeuți pentru *terapeuți*? Cât de ridicol. Terapeuții marcanți din trecut, pe care i-am admirat, se vor răscoli în morminte! Dar, în sinea mea, vestea mi-a atras atenția.

O săptămână mai târziu, am dat la telefon de o astfel de specialistă.

– Practic, nimeni nu mai vrea să dea bani pe terapie, mi-a spus. Vor să cumpere o soluție la o problemă. A făcut câteva sugestii despre

poziționarea mea pe această piață nouă – sugerându-mi chiar că ar trebui să ofer „terapie la distanță“ –, însă abordarea ei m-a făcut să mă simt stânjenită.

Cu toate acestea, avea dreptate. Cu o săptămână înainte de Crăciun, am primit un apel de la un bărbat de vreo 30 de ani, care a sunat pentru o ședință de terapie. El mi-a explicat că dorește să își dea seama dacă să o ceară sau nu în căsătorie pe iubita lui și speră că putem *rezolva asta* rapid, deoarece se apropia Ziua Îndrăgostiților și trebuia să-i ofere un inel drept garanție. I-am explicat că îl pot ajuta cu siguranță, dar nu puteam să-i garantez o dată exactă. Era o decizie importantă de luat în viață și încă nu știam nimic despre el.

Am stabilit programarea, dar, cu o zi înainte să vină, a sunat și mi-a spus că a găsit pe altcineva care să-l ajute să-și pună ordine-n viață. O specialistă care i-a garantat că vor rezolva problema în patru ședințe, garantându-i astfel respectarea termenului de Ziua Îndrăgostiților.

O altă pacientă mi-a mărturisit cu sinceritate că dorea doar să găsească un partener de viață. Mi-a spus că frecventează atât de des site-urile de profil încât, o dată, a contactat un tip ca să afle apoi că deja l-a cunoscut. În realitate, petrecuse o oră la cafea cu această persoană, dar parcurgea atât de repede lista de persoane disponibile, încât ajunsese să nu mai știe cu cine s-a întâlnit și cu cine nu.

Acești doi pacienți erau exemple perfecte de ceea ce înseamnă, după cum spunea profesoara mea, *viteza dorinței*. Dar, în același timp, am început să mă gândesc și la termenul ușor diferit care ținea de celălalt tip de dorință – lipsă sau deficit.

Dacă m-ai fi întrebat când am început ca terapeut pentru ce au venit cei mai mulți oameni, aș fi răspuns că sperau să se simtă mai puțin anxioși sau deprimați, să aibă mai puține probleme în relații. Dar, indiferent de circumstanțe, părea să existe acest element comun al singurătății, o dorință, dar mai ales din cauza unei acute lipse de interacțiune umană. Un dor. Rareori au exprimat-o în acest fel, dar cu cât învățam mai multe despre viața lor, cu atât înțelegeam mai bine asta și o simțeam în multe feluri.

Într-o zi, la noul meu loc de muncă, între ședințele dintre pacienți, am găsit pe internet un videoclip al cercetătoarei Sherry Turkle de la Institutul de Tehnologie din Massachusetts, care vorbea despre această singurătate. La sfârșitul anilor 1990, a spus ea, a mers la un azil și a urmărit un robot îngrijind o femeie în vârstă care își pierduse copilul. Robotul arăta ca un pui de focă, avea blană și gene lungi și prelucra limbajul suficient de bine pentru a răspunde corespunzător. Femeia își descărca inima acestui robot care părea că o urmărește din priviri și o ascultă.

Turkle a spus că, deși colegii ei considerau acest robot-focă un mare progres, o modalitate de le a face oamenilor viața mai ușoară, ea s-a simțit profund deprimată.

Nu eram sigură ce să cred despre asta. Chiar cu o zi înainte glumisem cu un coleg:

– De ce să nu ai un terapeut prin intermediul unei aplicații în iPhone?

Nu știam atunci că, în curând, pacienții vor putea beneficia de ajutorul unui terapeut prin intermediul unor aplicații la care se vor conecta cu un terapeut *oricând, oriunde... în câteva secunde...* pentru a se simți mai bine *acum*. Aveam același sentiment față de aceste opțiuni pe care îl avea Turkle despre femeia cu robotul-focă.

– În esență, de ce externalizăm lucrul care ne definește ca oameni? a întrebat Turkle în videoclip.

Întrebarea ei m-a făcut și pe mine să mă întreb: toate acestea se întâmplau deoarece oamenii nu suportă să fie singuri sau pentru că nu pot sta cu alți oameni? Peste tot, la cafea cu prietenii, în ședințele de la locul de muncă, în timpul prânzului la școală, în fața casei de marcat de la supermarket și la cina în familie, oamenii trimiteau mesaje, scriau pe Twitter și făceau cumpărături pe telefon, uneori prefăcându-se că se privesc, însă de cele mai multe ori nici măcar nu se mai deranjau.

Chiar și în cabinetul meu, oamenii care plăteau pentru ședințele de terapie aruncau o privire la telefon când îl auzeau vibrând doar pentru a vedea cine îi caută. (Adesea, aceiași pacienți au recunoscut ulterior că aruncau o privire la telefon când suna sau vibra chiar și în timpul actului

sexual sau în timp ce erau la toaletă.) Pentru a evita distragerea atenției, le-am sugerat să-și închidă telefoanele în timpul ședințelor, lucru care a dat rezultate, însă, la finalul ședinței, înainte ca pacienții să ajungă măcar până la ușă, își deschideau telefoanele și începeau să-și citească mesajele primite. Nu ar fi fost mai util dacă ar fi reflectat măcar un minut la ceea ce tocmai discutaserăm sau dacă s-ar fi resetat mental pentru a reveni la lumea exterioară?

Alți pacienți, am observat, se simțeau singuri, de obicei, în anumite situații – când plecau de la o ședință de terapie, la semafor, când așteptau la rând, în lift – își scoteau telefoanele și fugeau de acel sentiment. Într-o stare de distragere continuă, aceștia păreau că își pierd capacitatea de a fi prezenți alături de ceilalți, dar și cu ei înșiși.

Cabinetul de terapie pare să fie unul dintre singurele locuri în care două persoane pot sta împreună 50 de minute fără întreruperi. În ciuda cadrului profesional, acest ritual săptămânal eu-tu este adesea una dintre singurele interacțiuni umane pe care pacienții le experimentează. Eram hotărâtă să fac din activitatea mea o afacere prosperă, dar nu eram dispusă să compromit acest ritual pentru bani. Poate pare demodat și chiar ciudat, dar știam că în cazul pacienților pe care i-am avut la cabinet va exista o răsplată extraordinară. Dacă creăm spațiul necesar și investim timp, descoperim povești care merită așteptate, povești care ne definesc propria viață.

Și povestea mea? Ei bine, timpul nu prea îmi permitea să mă ocup și de povestea mea – treptat, am devenit prea ocupată ascultând poveștile altora. Însă, dincolo de agitația ședințelor de terapie și a faptului că am renunțat la școală, a programărilor la doctor și a vieții mele personale, un adevăr îndelung reprimat a ieșit treptat la suprafață și abia începea să se facă simțit când am ajuns în biroul lui Wendell. *Jumătate din viața mea s-a sfârșit*, am zis, aparent brusc, chiar în prima noastră ședință – și Wendell a insistat exact pe asta. El relua povestea exact de unde o lăsase, cu ani în urmă, supraveghetoarea meu în perioada rezidențiatului.

Nu veți primi ziua de azi înapoi.

Iar zilele treceau.

37

Preocupări finale

Azi-dimineață, am ajuns udă leoarcă la cabinetul lui Wendell. A început o ploaie torențială exact când traversam de la parcare spre clădirea unde își avea biroul. Fără umbrelă sau palton, mi-am tras sacoul peste cap și am alergat.

Din sacoul meu curg picături de apă, părul este ud, machiajul îmi curge și hainele ude mi se lipesc de corp ca niște lipitori în cele mai nefericite locuri. Deoarece sunt prea udă ca să mă așez, stau în picioare lângă scaunele din sala de așteptare gândindu-mă la cum aș putea să par prezentabilă la birou când, deodată, se deschide ușa de la cabinetul lui Wendell și iese femeia frumoasă pe care am mai văzut-o și altă dată. Și de data aceasta își șterge lacrimile. Cu capul plecat, iese în grabă pe lângă avizier și tocurile cizmelor ei răsună pe coridorul clădirii.

Margo?

Imposibil. E de ajuns că și ea merge la Wendell, dar să avem și programările una după alta? Cred că sunt paranoică. În schimb, după cum a spus și scriitorul Philip K. Dick: „E ciudat cum paranoia se întâlnește din când în când cu realitatea".

Stau acolo tremurând ca un câine plouat, când ușa lui Wendell se deschide din nou, de data aceasta pentru a mă invita să intru.

Mă târâi spre canapea și mă așez turcește, aranjând, ca de fiecare dată, pernele din spatele meu. Wendell închide încet ușa biroului, trece în partea cealaltă a camerei, se așază picior peste picior în locul lui pe canapea. Începem ritualul nostru de deschidere: salutul nostru fără cuvinte.

Dar astăzi, pentru că m-a prins ploaia, îi voi uda canapeaua.

– Vrei un prosop? întreabă el.

– Ai prosoape?

Wendell zâmbește, se îndreaptă spre dulap și îmi aruncă vreo câteva prosoape de mână. Îmi usuc părul cu unul și mă așez pe celălalt.

– Mulțumesc.

– Cu plăcere.

– De ce ai prosoape aici?

– Oamenii se mai udă, răspunde Wendell ridicând din umeri, ca și cum prosoapele ar fi ceva normal într-un birou. Cât de ciudat, mă gândesc – și totuși mă simt foarte protejată, ca atunci când mi-a aruncat șervețelele. Mă gândesc să țin și eu pe viitor câteva prosoape la cabinet.

Ne privim reciproc, salutând din nou în tăcere.

Nu știu de unde să încep. În ultima vreme, mai totul îmi creează o stare de neliniște. Chiar și lucrurile mărunte, cum ar fi micile obligații, mă blochează. Am devenit prudentă, temându-mă să-mi asum riscuri și să greșesc, deoarece am greșit deja prea mult și mă tem că nu voi mai avea timp să îndrept totul.

Cu o seară înainte, în timp ce încercam să mă relaxez citind o carte, am întâlnit la un moment dat un personaj care își descria îngrijorarea permanentă drept *o nevoie continuă de a scăpa de un moment care nu se termină niciodată*. Exact, mă gândeam. În ultimele săptămâni, fiecare secundă a fost legată de următoarea îngrijorare. Știu că anxietatea este elementul central, din cauza celor spuse de Wendell la finalul ultimei noastre ședințe. Am fost nevoită să-mi anulez următoarea întâlnire pentru a merge la un eveniment de la școala fiului meu, iar săptămâna următoare Wendell a fost plecat, prin urmare am repetat cuvintele lui Wendell trei săptămâni. Eu: „Ce luptă?“ El: „Lupta ta cu moartea“.

În drum spre cabinet, parcă încep să văd lucrurile mai clar. Respir adânc și îi spun lui Wendell despre uterul meu rătăcitor.

Până astăzi, nu am spus niciodată această poveste de la început până la sfârșit. Dacă înainte mi-ar fi fost jenă, acum, când o spun cu voce tare, îmi dau seama cât de îngrozită am fost. În afară de suferința pe care Wendell a menționat-o mai devreme – că jumătate din viața mea s-a terminat – mă temeam, precum Julie, că aș putea muri mult mai devreme decât mă așteptam. Nu există nimic mai înfricoșător pentru o mamă

singură decât să-și abandoneze copilul încă mic într-o lume fără ea. Ce se întâmplă dacă medicilor le scapă ceva care ar putea fi tratat dacă ar fi descoperit la timp? Dacă ei află cauza, dar nu poate fi tratată?

Dar dacă totul este doar în capul meu? Dacă persoana care îmi poate vindeca simptomele fizice nu este alta decât persoana cu care stau acum, Wendell?

– Este o poveste destul de bună, spune Wendell când am terminat, clătinând din cap și expirând puternic.

– Crezi că este o poveste? *Și tu, Brutus?*

– Da, spune Wendell. Este o poveste despre ceva înfricoșător care ți s-a întâmplat în ultimii doi ani. Dar este o poveste și despre altceva.

Anticipez ce va spune Wendell: Este o poveste despre evitare. Tot ceea ce i-am spus de la începutul ședințelor de terapie a fost despre evitare, și amândoi știm că evitarea este aproape întotdeauna despre frică. Evitam să văd indicii că Iubitul și cu mine aveam divergențe ireconciliabile. Evitam scrierea cărții despre fericire. Evitam să vorbesc de ce nu scriu cartea despre fericire. Evitam să mă gândesc la părinții mei care îmbătrânesc. Evitam faptul că fiul meu crește. Evitam să vorbesc despre misterioasa mea boală. Îmi amintesc ceva ce am învățat în timpul rezidențiatului: *Evitarea este o modalitate simplă de a face față unei situații fără a fi nevoit să te confrunți cu ea*.

– Este o poveste despre evitare, nu-i așa? spun eu.

– Ei bine, într-un fel, da, răspunde Wendell. Deși aș fi zis mai degrabă despre incertitudine. Este o poveste și despre incertitudine.

Desigur, îmi zic în gând. *Incertitudine*.

M-am gândit întotdeauna la incertitudine în ceea ce îi privește pe pacienții mei. Oare John și Margo vor rămâne împreună? Charlotte va înceta să bea? Însă în momentul de față s-ar părea că foarte multe lucruri din viața mea par incerte. Voi fi din nou sănătoasă? Voi găsi partenerul potrivit? Oare cariera mea de scriitor se va duce de râpă? Cum va arăta viața mea în continuare – dacă mai am mult de trăit? I-am spus odată lui Wendell că îmi este greu să găsesc calea când nu știu unde mă îndrept. Poate sunt liberă, dar încotro trebuie să merg?

Îmi aduc aminte de o pacientă pe care, la sfârșitul unei zilei de lucru obișnuite, când a ajuns acasă și a parcat mașina, în garaj o aștepta un hoț înarmat. Complicele intrusului, după cum avea să afle mai târziu, se afla în casă cu bona și copiii. După chinuri groaznice, au fost salvați datorită unui vecin care a sunat la poliție. Pacienta mi-a spus că cel mai rău lucru legat de acest incident a fost faptul că i-a distrus sentimentul de siguranță, oricât de iluzoriu ar fi fost acesta.

Totuși, indiferent dacă și-a dat seama sau nu, a continuat să păstreze această iluzie.

– Ți-e teamă să intri în noul garaj? am întrebat când familia, prea traumatizată pentru a trăi acolo, s-a mutat într-o nouă casă.

– Bineînțeles că nu, a răspuns ea, ca și cum ar fi fost o întrebare absurdă. De parcă s-ar întâmpla de două ori? Care sunt șansele?

Îi povestesc și lui Wendell despre asta, iar el mă ascultă clătinând din cap.

– Cum interpretezi răspunsul ei? întreabă el.

Eu și Wendell vorbim foarte rar despre munca mea ca terapeut și acum mă simt cumva stânjenită.

Uneori, mă întreb cum s-ar comporta Wendell cu pacienții mei, ce i-ar spune Ritei sau lui John. Terapia este o experiență complet diferită în funcție de fiecare terapeut în parte; nu există doi la fel. Și pentru că Wendell este în acest domeniu de mai mult timp decât mine, mă simt ca discipolul în fața maestrului său, ca Luke Skywalker în fața lui Yoda.

– Cred că ne dorim ca lumea să aibă sens și acesta a fost modul ei de a controla incertitudinea vieții, spun eu. Odată ce cunoști un adevăr, îți este imposibil să nu-l mai știi, dar, în același timp, pentru a se proteja pe sine de acea experiență, se convinge că nu va mai putea fi atacată din nou. Am făcut o pauză. Am trecut testul?

Wendell abia deschide gura, dar știu exact ce urmează să spună: *Acesta nu este un test.*

– Ei bine, zic eu, la asta te gândeai? Ce semnificație ai da certitudinii ei în fața incertitudinii? Cum ai proceda cu ea?

– În același mod în care ai procedat și tu, spune el. La fel cum aș încerca să te înțeleg pe tine.

Wendell trece în revistă subiectele pe care le-am discutat azi: despărțirea, cartea, starea mea de sănătate și a tatălui meu, perioada copilăriei care trece prea repede pentru băiețelul meu. Observațiile aparent neplăcute cu care aș condimenta conversațiile noastre, cum ar fi: „Am auzit la radio că aproximativ jumătate dintre americanii din ziua de azi nu erau născuți în anii 1970!“ Toate lucrurile despre care vorbesc sunt umbrite de incertitudine. Cât timp voi trăi și ce se va întâmpla înainte de a muri? Cum voi putea controla toate astea? Dar Wendell spune că, la fel ca pacienta mea, am modul meu de a face față. Dacă îmi ratez viața, îmi proiectez mai degrabă propria moarte, decât să o las să-și urmeze cursul. Este posibil să nu fie ceea ce îmi doresc, dar cel puțin voi putea alege. E ca și cum te-ai sabota singur!

Încerc să cuprind cu mintea acest paradox: sabotajul ca formă de control. *Dacă îmi ratez viața, îmi proiectez mai degrabă propria moarte, decât să o las să-și urmeze cursul.* Dacă rămân într-o relație fără viitor, dacă îmi ratez cariera, dacă mă ascund de frică, în loc să mă confrunt cu ceea ce nu este în regulă cu corpul meu, creez o viață fără sens, însă una în care eu decid.

Savantul și psihiatrul Irvin Yalom a vorbit adesea despre terapie ca o experiență existențială a înțelegerii de sine, motiv pentru care terapeuții adaptează tratamentul mai degrabă la individ, și nu la problemă. Doi pacienți ar putea avea aceeași problemă, de exemplu, vulnerabilitatea în cuplu, dar abordarea mea va fi diferită. Procesul este unul particular, deoarece nu există o modalitate standard care să-i ajute pe oameni să depășească temerile existențiale cele mai profunde. Yalom le-a numit *preocupări finale*.

Cele patru preocupări finale sunt moartea, izolarea, libertatea și viața lipsită de sens. Moartea, desigur, este o frică instinctivă pe care o reprimăm deseori, dar care tinde să sporească pe măsură ce îmbătrânim. De fapt, echivalăm moartea cu teama de extincție, de pierdere a identităților noastre, a vitalității. Cum ne apărăm împotriva acestei frici?

Uneori, refuzăm să creștem. Alteori, ne sabotăm singuri. Și uneori ne dezicem de moartea noastră iminentă. Dar, așa cum a scris Yalom în *Psihoterapia existențială*, conștientizarea morții noastre ne ajută să trăim mai pe deplin – și cu mai puțină, nu mai multă anxietate.

Julie, cu riscurile „neplăcute“ pe care și le asumă, este un exemplu perfect în acest sens. Niciodată nu am acordat atenție propriei morți până când nu am intrat în acest tur al misterelor medicale – și chiar și atunci, Iubitul mi-a permis să mă distrag de la fricile mele de dispariție, atât fizice, cât și profesionale. Dar mi-a oferit și un antidot pentru frica mea de izolare, o altă preocupare finală. Există un motiv pentru care detenția în regim de izolare îi face pe prizonieri să înnebunească la propriu; se confruntă cu halucinații, atacuri de panică, comportament obsesiv, paranoia, disperare, dificultăți de concentrare și idei suicidare. Când sunt eliberați, acești oameni se luptă adesea cu respingerea socială, ceea ce îi face incapabili să interacționeze cu ceilalți. Poate că aceasta este pur și simplu o versiune mai intensă a ceea ce se întâmplă cu dorința noastră din ce în ce mai mare, singurătatea noastră, creată de stilul de viață alert.

Și atunci există a treia preocupare finală: libertatea și toate dificultățile existențiale pe care le implică. La suprafață, este aproape amuzant câtă libertate am – dacă, după cum a subliniat Wendell, sunt dispusă să mă eliberez de după gratiile acelea. Dar există și realitatea că, pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, se confruntă cu mai multe limitări. Devine din ce în ce mai greu să îți schimbi cariera sau să te muți într-un alt oraș sau să te căsătorești cu altcineva. Viața lor este mai limitată și uneori își doresc libertatea specifică tinereții. Dar copiii, legați de regulile părinților, sunt cu adevărat liberi dintr-un anumit punct de vedere – emoțional. Pentru un timp, cel puțin, copiii pot plânge sau râde isteric fără să-și facă griji în această privință. Pot avea visuri mari și orice dorințe. La fel ca mulți oameni de vârsta mea, nu mă simt liberă pentru că am pierdut legătura cu acea libertate emoțională. Și asta fac aici la terapie, încerc să mă eliberez din nou emoțional.

Într-un fel, această criză a vârstei mijlocii ar putea fi mai degrabă despre libertate decât despre limitare, despre expansiune, mai degrabă decât despre constrângere, despre renaștere și nu despre moarte. Îmi amintesc când Wendell a spus că vreau să fiu salvată. Dar Wendell nu este aici pentru a mă salva sau a-mi rezolva problemele, ci să mă ghideze în viața pe care o trăiesc acum, astfel încât să pot gestiona certitudinea incertitudinii fără să mă sabotez pe parcurs.

Încep să realizez că incertitudinea nu înseamnă pierderea speranței – înseamnă că există o șansă. *Nu știu ce se va întâmpla în continuare sau cât de interesantă va fi viața mea!* Va trebui, bolnavă sau nu, cu partener sau fără, să îmi dau seama cum să profit la maximum de viața pe care o am, în ciuda trecerii timpului.

Cu alte cuvinte, va trebui să fiu mult mai atentă la a patra preocupare finală: o viață lipsită de sens.

38

Legoland

– Știi de ce am întârziat? întreabă John imediat ce deschid ușa sălii de așteptare.

Au trecut 15 minute peste ora programării și am presupus că nu mai vine. A trecut o lună înainte să răspundă mesajului meu după neprezentarea lui – neașteptat, și-a făcut apariția și mi-a cerut să revină. Dar poate, m-am gândit, înainte de a sosi a fost cuprins de lașitate. Într-adevăr, după ce și-a parcat mașina, o vreme a întârziat să coboare și, chiar și acum, străbătând holul, John continua să se întrebe dacă să urce sau nu. Portarul i-a cerut cheile, dar John l-a rugat să aștepte un minut, însă portarul i-a cerut să se îndrepte spre ieșire, iar în momentul în care John a decis să rămână, însoțitorul l-a informat că parcarea este plină. John a fost nevoit să găsească un loc de parcare pe stradă și să alerge pe o distanță de două străzi până aici.

– Chiar nu poate o persoană să aștepte câteva minute în propria mașină și să își pună ordine în gânduri? întreabă John.

În timp ce intrăm împreună în biroul meu, mă gândesc la cât de nedreptățit tinde să se simtă. Astăzi arată răvășit, epuizat. Pare că pastilele de dormit nu își mai fac efectul.

John se așază, își scoate pantofii, apoi își întinde oasele, se întinde pe canapea și își potrivește pernele sub cap. De obicei, stă pe canapea cu picioarele încrucișate, este prima oară când se întinde. De asemenea, observ că azi nu și-a adus mâncare.

– Bine, ai câștigat, începe el cu un oftat.

– Ce anume? întreb.

– Plăcerea companiei mele, a răspuns fără să schițeze nici un gest.

Ridic din sprâncene.

– Explicația misterului, continuă el. Îți voi spune povestea. Așadar, ai avut noroc, ai câștigat.

– Nu știam că suntem în competiție, spun eu. Dar mă bucur că ești aici.

– Iisuse, strigă el. Să nu analizăm totul, bine? Să facem asta doar pentru că, dacă nu începem acum, mai am puțin și plec. Se întoarce cu fața spre canapea, apoi, foarte liniștit, spune: Așadar, mergeam cu familia într-o excursie la Legoland.

Potrivit lui John, el și Margo conduseseră pe coasta Californiei cu copiii până la Legoland, un parc tematic din Carlsbad, pentru a petrece un weekend prelungit departe de casă, când au început să se certe. Regula lor era să nu se certe niciodată în fața copiilor și, până în acel moment, ambii își respectaseră promisiunea.

La vremea respectivă, John era responsabil de prima sa emisiune de televiziune, ceea ce însemna că era disponibil la telefon zi și noapte pentru a termina în fiecare săptămână episodul la timp. Și Margo se simțea copleșită având grijă de doi copii și încercând să țină pasul cu proiectele de design grafic pentru diverși clienți, dar, în timp ce John interacționa cu adulți toată ziua, Margo era fie la *mami-land*, cum îi zicea ea, fie muncea de acasă.

Margo aștepta cu nerăbdare să-l vadă pe John la sfârșitul zilei, dar, în timpul cinei, el răspundea în continuare la apeluri, în timp ce soția lui îi arunca ceea ce el numea *privirea ucigătoare*. Când John a devenit atât de ocupat încât nici nu mai apuca să ia cina cu familia, Margo i-a cerut să-și închidă telefonul măcar înainte de culcare, astfel încât să poată discuta în liniște și să se poată relaxa împreună fără să fie întrerupți. Dar John s-a opus, insistând că a acceptat să poată fi contactat la orice oră.

– Nu am muncit din greu în toți acești ani pentru această oportunitate doar ca să văd cum emisiunea mea se duce de râpă, i-a spus el. Și, într-adevăr, începutul fusese unul abrupt. Cotele de audiență fuseseră dezamăgitoare, dar critica de specialitate lăudase emisiunea, astfel încât conducerea a fost de acord să îi acorde mai mult timp pentru a-și fixa un public-țintă. Însă răgazul era unul de scurtă durată. Dacă audiența nu se îmbunătățea rapid, emisiunea era anulată. John a muncit de două ori mai

mult și a făcut unele schimbări („inclusiv concediindu-i pe incompetenți“), iar emisiunea a luat avânt.

Rețeaua de televiziune avea o emisiune de succes în mâinile lui John, iar acesta avea o soție extrem de furioasă pe el.

Odată cu succesul emisiunii, John a devenit și mai ocupat. Își mai amintea că are și o soție? îl întreba Margo. Ce să mai vorbim de copiii lui. La un moment dat, când Margo a strigat: „Uitați-l pe tati!“, în loc să meargă la ușa din față, au alergat la calculator, atât de obișnuiți erau să vorbească cu tati pe Skype. Cel mic începuse chiar să-i spună calculatorului tati. Da, recunoștea Margo, John petrecea weekendul cu ei, jucându-se împreună în parc ore întregi, luându-i în excursii și făcând năzbâtii prin casă.

Dar nici măcar atunci nu renunța la telefonul care suna necontenit.

John nu înțelegea de ce Margo făcea atâta caz din asta. Când a devenit tată, a fost surprins de cât de intens și de rapid s-a simțit legat de ei. Conexiunea lui cu propriii copii era foarte puternică, înspăimântător de puternică. Ceea ce îi amintea de dragostea pe care o simțea ca băiat pentru mama lui înainte ca aceasta să moară. A fost un fel de dragoste pe care nici măcar cu Margo nu a experimentat-o, deși o iubea profund, în ciuda divergențelor dintre ei. Prima oară când a văzut-o, erau la o petrecere, iar ea era în mijlocul unei încăperi și râdea de ceva ce spusese un oarecare neisprăvit. Chiar și de departe, John putea vedea că era râsul cuiva politicos, care gândea de fapt: „Ce idiot!“

John s-a simțit ca trăsnit. A mers direct la Margo, a făcut-o să râdă din tot sufletul și s-a căsătorit cu ea un an mai târziu.

Totuși, felul în care își iubea soția era diferit de modul în care își iubea copiii. Dacă dragostea pentru soția sa era romantică și caldă, dragostea pentru copiii săi era vulcanică. Atunci când le-a citit *Tărâmul monștrilor*, și ei au întrebat de ce Wild Things vrea să-l mănânce pe copil, a știut exact ce să le răspundă. „Din cauză că îl iubește prea mult!“, a răspuns el, prefăcându-se că-i înghite, iar ei râdeau atât de tare, încât abia puteau să respire. Înțelegea perfect acea dragoste mistuitoare.

Deci, ce dacă era sunat când era cu copiii lui? Petrecea timp cu ei, iar ei îl adorau, una peste alta, era vorba de succesul profesional ce le asigura confortul financiară pe care și l-ar fi dorit și el pe când era copil, iar ambii părinți erau profesori. Da, John era sub multă presiune la locul de muncă, dar îi plăcea să creeze personaje și lumi întregi ca scriitor – tocmai meseria la care tatăl său aspirase întotdeauna. Indiferent cum, prin noroc, talent sau și una, și alta, John realizase nu numai visul său, dar și pe al tatălui său. Și nu putea fi în două locuri simultan.

– Telefonul mobil este un dar, i-a zis lui Margo.

– Un *dar*? s-a mirat Margo.

– Da, a răspuns John. Un *dar*. Îi permitea să fie la serviciu și acasă în același timp.

Margo credea că tocmai asta era problema. *Nu vreau să fii la muncă și acasă în același timp. Nu suntem colegii tăi. Suntem familia ta*. Lui Margo nici măcar nu i-a trecut prin cap să-l sărute de împăcare sau să-l sărute oricum, numai să-l sărute. Dimpotrivă, atunci când era cu John și era întreruptă din orice de către Dave, Jack sau Tommy de la emisiune, replica tăios:

– Nu i-am invitat în casa noastră la ora nouă seara!

Cu o seară înainte de călătoria la Legoland, Margo l-a întrebat pe John dacă va trebui să răspundă la telefon în timpul vacanței. Era timpul familiei și erau doar trei zile.

– Bine, cu excepția cazului în care moare cineva, a pledat Margo, iar John a considerat că asta înseamnă: *Dacă nu există o urgență, vă rugăm nu răspundeți la telefon în timpul acestei excursii*.

Pentru a evita o nouă ceartă, John a fost de acord.

Copiii abia așteptau să meargă la Legoland, vorbeau despre asta de săptămâni întregi. Tot drumul s-au foit pe scaune întrebând încontinuu: „Cât mai avem?“ și „Am ajuns?“

Familia a decis ca, în locul autostrăzii, să aleagă pitorescul traseu ce se întinde de-a lungul plajei, iar John și Margo i-au distras pe copii, provocându-i să numere bărcile din ocean și să joace un joc în care să

compună cântece stupide împreună, fiecare adăugând un vers mai caraghios decât precedentul, până când toți izbucneau în râs.

Telefonul lui John nu sunase deloc. Cu o seară înainte, el le-a spus celor din echipa emisiunii să nu sune.

– Dacă nu moare cineva, le-a spus, citând-o pe Margo, găsiți o modalitate de a vă descurca singuri. Nu sunt niște idioți, s-a încurajat el. Spectacolul mergea bine. Ei puteau gestiona orice situație. La urma urmei, era vorba doar despre trei zile.

Și, în timp ce compunea cântece stupide în mașină, John a aruncat o privire spre Margo.

Râdea ca atunci când o remarcase la petrecerea unde se întâlniseră prima oară. Nici nu mai știa de cât timp nu o mai văzuse râzând. Și-a așezat mâna pe gâtul lui, iar el s-a topit, răspunzând într-un mod în care, la fel, nu-și putea aminti de cât timp nu reacționase astfel. Copiii se hârjoneau în spate. Simțea un sentiment de tihnă și o imagine îi răsărea în minte. Și-a imaginat că mama lui privea din cer, sau de oriunde ar fi fost, veghind liniștită că lucrurile s-au aranjat bine pentru copilul ei favorit. John a crezut întotdeauna că era preferatul ei, băiatul care acum are familie, a ajuns un scenarist de televiziune de succes și merge împreună cu soția și copiii lui în vacanță la Legoland într-o atmosferă plină de veselie și de iubire.

Și-a adus aminte de el în copilărie, cum stătea înghesuit la mijloc pe bancheta din spate, între cei doi frați mai mari, părinții lui în față, tatăl său conducea, iar mama sa stătea pe scaunul din dreapta și dădea indicații privind direcția de mers. Cu toții compuneau versuri haioase și râdeau în hohote. Și-a amintit cum a încercat să țină pasul cu frații săi mai mari când a venit rândul să adauge un vers și cum mama lui era încântată de jocul lui de cuvinte.

– Atât de precoce! exclama de fiecare dată.

John nu știa ce însemna precoce. El a presupus că este un mod mai sofisticat de a spune „prețios“ – și știa că, pentru mama lui, era cel mai prețios dintre băieți, nu o „greșeală“, așa cum îl porecleau frații săi pe ascuns, deoarece era cu mult mai mic față de ei, ci o „surpriză deosebită“,

după cum le spunea mama lor. Își amintea cum mama lui îl ținea de după gât pe tatăl său, așa cum făcea acum Margo pentru el. Era optimist. Poate el și Margo se vor regăsi unul pe celălalt.

Exact în momentul acela a sunat telefonul lui John.

Telefonul care suna era pe bord între el și soția lui. John a aruncat o privire spre telefon, iar în clipa aceea Margo i-a aruncat *privirea ucigătoare*. John și-a amintit precizarea făcută echipei sale de a suna numai în caz de urgență – *numai dacă cineva e pe moarte*. Știa că filmarea de astăzi fusese pe platou. Oare se întâmplase ceva?

– Nu, a spus Margo.

– Trebuie doar să verific cine este, a răspuns John.

– Dă-o dracului de treabă! spuse nervoasă Margo, înjurând pentru prima dată în fața copiilor.

– Fără dracului nu se poate? țipă și John.

– Am plecat doar de două ore, a spus Margo pe un ton ridicat, și ai promis că nu vei face asta!

Copiii au amuțit, la fel și telefonul. Apelul fusese redirecționat către mesageria vocală.

John a oftat. A rugat-o pe Margo să verifice lista apelurilor primite și să-i spună cine a sunat, dar ea a refuzat și s-a întors cu spatele. John a întins mâna dreaptă după telefon. Exact atunci s-au ciocnit cu un SUV negru, care a intrat frontal în ei.

Gracie, în vârstă de cinci ani, și Gabe, în vârstă de șase ani, erau blocați în scaunele pentru copii. Gemeni irlandezi, născuți la doar un an distanță și inseparabili. Cei doi copii erau viața lui John. Gracie a supraviețuit, la fel John și Margo. Gabe, care stătea în spatele lui John și exact în punctul unde a avut loc impactul, a murit la locul accidentului.

Ulterior, poliția a încercat să stabilească ce anume a cauzat tragedia. Cei doi martori aflați în apropiere nu au fost de mare ajutor. Unul a spus că SUV-ul a depășit linia continuă, luând curba cu viteză prea mare. Celălalt a spus că mașina lui John nu s-a adaptat la poziția SUV-ului, care se apropia de curbă. Poliția a stabilit că șoferul SUV-ului avea un nivel de alcoolemie peste limita legală, motiv pentru care acesta a și fost arestat.

Omor din culpă. Dar John nu s-a simțit absolvit de vină. Știa că, în momentul în care SUV-ul a făcut curba, a luat pentru câteva fracțiuni de secundă ochii de la drum, sau poate i s-a părut, și, de fapt, a fost tot timpul atent la drum, și doar a întins mâna încercând să apuce telefonul. Nici Margo nu a văzut SUV-ul. Privea oceanul pe fereastră, înnebunindu-l pe John și refuzând să-i verifice telefonul.

Gracie nu-și mai amintea nimic, iar singura persoană care a văzut ce urma să se întâmple părea să fi fost Gabe. Ultima dată când John a auzit vocea fiului său, a fost un țipăt ascuțit, un singur cuvânt: „Tatiii!“

Apropo, cel care sunase formase greșit.

Mi se rupe sufletul când aud povestirea lui John, și nu doar pentru el, ci pentru toată familia lui. Încerc să-mi stăpânesc lacrimile, iar John, pe canapea, s-a întors să mă înfrunte acum și observ că ochii lui sunt uscați. Pare închis în sine, distant, la fel cum părea atunci când mi-a povestit despre moartea mamei sale.

– O, John, găsesc puterea să zic, e așa de...

– Da, da, o întrerupe, cu tonul său tăios, este foarte trist. Știu. Este al dracului de trist. Asta a spus toată lumea când s-a întâmplat. Mama moare. *Este foarte trist*. Copilul meu moare. *Este foarte trist*. Evident. Dar asta nu schimbă nimic. Sunt tot morți. Acesta este motivul pentru care nu le spun oamenilor. Și de ce nu ți-am spus nici ție. Nu am nevoie să aud cât de-al dracului de trist este. Nu am nevoie să văd tristețea și mila de pe chipurile oamenilor. Singurul motiv pentru care îți spun este că am avut un vis noaptea trecută – vouă, psihologilor, vă plac visele, nu-i așa? Nu reușesc să-mi scot din minte ce am visat și m-am gândit...

John se oprește și se ridică.

– Margo m-a auzit țipând noaptea trecută. M-am trezit țipând la patru dimineața. Și nu pot accepta mizeria asta.

Vreau să spun că ceea ce vede John la mine nu este câtuși de puțin milă, ci este înțelegere și empatie, poate chiar un fel de afecțiune. Dar John nu lasă pe nimeni să se apropie de el, asta îl face să se simtă singur în niște circumstanțe deja de izolare. Pierderea unei persoane dragi este o

experiență care înstrăinează profund, o suferință pe care o îndură fiecare în felul său. Mă gândesc la cât de dezamăgit și singur trebuie să se simtă John, ca un copil de șase ani care își pierde mama și ca tată care își pierde copilul de numai șase ani. Dar nu-i spun asta chiar acum. Pot spune că John se simte, așa cum numesc terapeuții starea lui, *copleșit*, ceea ce înseamnă că sistemul său nervos este suprasolicitat, iar atunci când oamenii se simt copleșiți, cel mai bine este să aștepte o vreme. Facem acest lucru în cazul cuplurilor în care unul din parteneri este atât de copleșit de furie sau atât de rănit, încât tot ce poate face este să riposteze sau să se închidă în sine. Persoana respectivă are nevoie de câteva minute pentru ca sistemul său nervos să se reseteze înainte să înțeleagă ceva.

– Vorbește-mi despre vis, îi spun lui John.

Surprinzător, nu ripostează. Am observat că John nu mai încearcă să se lupte cu mine și nu s-a uitat nici măcar o singură dată la telefon. Nici nu l-a scos din buzunar. Pur și simplu stă drept, cu picioarele sub el, respiră și începe.

– Deci, Gabe are 16 ani. Adică, atât avea în vis...

Dau din cap.

– Bine, deci are 16 ani și își ia permisul de conducere. Aștepta de mult asta și ziua respectivă a venit. Așteptăm afară, lângă mașină, în parcarea de la înmatriculări și Gabe pare foarte încrezător. A început deja să se bărbierească și observ cât de mult a crescut. John se oprește.

– Cum te-ai simțit când l-ai văzut așa mare?

John zâmbește.

– M-am simțit mândru. Foarte mândru de cine era. Dar, de asemenea, nu știu, mă simțeam trist. De parcă avea să plece curând la facultate. *Am petrecut destul timp cu el? Aș fi fost un tată bun?* Încercam să nu plâng – în vis, vreau să spun – și nu știam dacă acestea erau lacrimi de mândrie, de regret sau... cine dracu' știe. Oricum...

John privește în gol, de parcă încearcă să nu plângă.

– Așadar, vorbim despre ce va face după test, iar el spune că va ieși cu câțiva prieteni – și îi spun să aibă grijă să nu se urce niciodată în mașină dacă a băut sau dacă prietenii săi au băut. Și el spune: „Știu, tată. Nu sunt

idiot“. Așa cum fac adolescenții, știi? Apoi îi spun să nu scrie niciodată mesaje pe telefon în timp ce conduce.

John râde, un râs sarcastic.

– Ce crezi că înseamnă visul ăsta, Sherlock?

Nu zâmbesc. Îl readuc la poveste așteptând.

– Oricum, continuă el... examinatoarea se apropie, iar Gabe și cu mine ne încurajăm reciproc, exact ca în ziua în care l-am dus la grădiniță, chiar înainte de a intra în sala de clasă. Un fel de: „Te vei descurca de minune“. Dar ceva mă enervează la examinatoare.

– Cum așa? întreb.

– Pur și simplu, am un sentiment negativ în legătură cu ea. Neliniștitor. Nu am încredere în ea. De parcă ar fi avut ceva cu Gabe și nu-l va trece. Oricum, îi privesc cum se pun în mișcare pe traseu. Îl văd pe Gabe făcând prima întoarcere la dreapta după intrare și merge bine. Așa că încep să mă relaxez, dar apoi sună Margo. Ea spune că mama sună încontinuu și vrea să știe dacă să-i răspundă. În vis, mama mea este încă în viață și nu știu de ce Margo mă întreabă asta, de ce nu răspunde pur și simplu la telefon. De ce naiba nu răspunde? Așa că ea îmi spune: „Ții minte, am fost amândoi de acord, nu răspundem la telefon decât dacă moare cineva?“ Și, dintr-odată, cred că dacă Margo ridică telefonul, mama mea moare. Sau va muri. Dar, dacă Margo *nu răspunde*, nimeni nu moare – mama mea nu moare.

Prin urmare îi spun: Ai dreptate. Orice ai face, nu ridica telefonul. Lasă-l să sune.

Așa că închidem și îl aștept în continuare pe Gabe în parcare. Mă uit la ceas. Unde sunt? Au spus că vor reveni în 20 de minute. Trec 30 de minute. 40. Apoi examinatorul se întoarce, dar Gabe nu este acolo. Vine direct spre mine și știu.

„Îmi pare rău“, spune ea. „A avut loc un accident din cauza unui bărbat care vorbea la telefon.“ Și atunci văd că examinatorul este mama mea. Ea îmi spune că Gabe a murit. Și de aceea o suna pe Margo încontinuu, pentru că cineva murise – era Gabe. Un idiot care vorbea la telefon în timp ce conducea l-a ucis pe Gabe când dădea examenul auto!

Așa că întreb: „Cine este acest om? Ați sunat la poliție? Îl omor!“ Mama doar se uită la mine. Și îmi dau seama că bărbatul sunt eu. *L-am ucis* pe Gabe.

John respiră, apoi își continuă povestea.

După ce a murit Gabe, povestește John, el și Margo s-au învinovățit reciproc. În camera de urgență, Margo a mormăit către John: „Un dar? Ai spus că telefonul este un dar?“ Mai târziu, după ce raportul de toxicologie a indicat că șoferul era beat, Margo și-a cerut scuze lui John, dar știa că, în sinea ei, Margo încă îl învinovățea. Știa pentru că, în sinea lui, John dădea vina pe ea. O parte din el a simțit că este responsabilă, dacă nu ar fi fost atât de încăpățânată și s-ar fi uitat doar la numele apelantului, John ar fi avut mâinile pe volan și ar fi reacționat mai repede la manevrele șoferului beat, ferindu-i din calea pericolului.

Lucrul cel mai groaznic, spune el, este că nimeni nu va ști niciodată cine a fost responsabil. Șoferul i-ar fi lovit oricum sau l-ar fi putut evita dacă nu ar fi fost distras de cearta lor?

Faptul că nu știe exact ce s-a întâmplat îl chinuie cel mai tare.

Acest sentiment ne chinuie pe toți. Să nu știi de ce a plecat iubitul tău. Să nu știi ce nu este în regulă cu corpul tău. Să nu știi dacă l-ai fi putut salva pe fiul tău. La un moment dat, trebuie să ne împăcăm cu acest sentiment. Uneori, nu vom afla niciodată de ce.

– Oricum, spune John, întorcându-se la vis, în acel moment mă trezesc urlând. Și știi ce spun? Strig: „Tatiii!“, ultimul cuvânt al lui Gabe. Iar Margo aude, se sperie și fuge repede în baie și începe să plângă.

– Și tu? întreb.

– Ce?

– Ai plâns?

John dă din cap dezaprobator.

– De ce?

John suspină, ca și cum răspunsul este evident.

– Pentru că Margo era în baie și avea o cădere nervoasă. Ce să fac, să cedez și eu?

– Nu știu. Dacă aș avea un asemenea vis și m-aș trezi țipând, aș fi foarte tulburată. Aș simți tot felul de lucruri – furie, vinovăție, tristețe, disperare. Și aș simți nevoia să scap de o parte din ele, să mă descarc. Nu știu ce aș face. Poate că aș face ceea ce ai făcut tu, care este, de asemenea, o reacție rezonabilă la o situație imposibilă – neputincioasă, încercând să ignor ceea ce am simțit, fără să mă pierd cu firea. Dar cred că la un moment dat aș exploda.

John dă din cap.

– Lasă-mă să-ți spun ceva, zise, fixându-mă cu privirea. Ridicase tonul. Sunt părinte. Am două fete. Nu le-am abandonat. *Nu voi* fi un inutil, distrugându-le copilăria. *Nu le voi lăsa* cu doi părinți bântuiți de fantoma fiului lor. Merită mai mult de atât. Ceea ce s-a întâmplat nu este vina lor. Este a *noastră*. Și este responsabilitatea noastră să fim acolo pentru ele, să ascundem în noi dificultățile cu care ne confruntăm de dragul lor.

Mă gândesc la ideea lui de a-și ascunde toate problemele de dragul copiilor. La cum se simte că a eșuat în cazul lui Gabe și nu vrea să se întâmple asta și cu ceilalți. Mă gândesc cum, ascunzându-le durerea, John crede că îi va proteja. Și mă hotărăsc să-i povestesc despre fratele tatălui meu, Jack.

Până la vârsta de șase ani, cât avea John când a murit mama sa și vârsta pe care o avea Gabe când a murit, tatăl meu credea că el și sora lui erau singurii copii din familia lor. Apoi, într-o zi, cotrobăia prin pod și a dat peste o cutie cu fotografii ale unui băiețel, de la naștere până la vârsta școlară.

„Cine este în poză?“, l-a întrebat pe tatăl său. Băiatul era fratele tatălui meu, Jack, care murise la cinci ani, de pneumonie. Jack nu fusese niciodată menționat, până atunci. Tatăl meu se născuse la câțiva ani după moartea sa. Părinții lui au crezut că a nu vorbi despre Jack era un mod de a reuși să treacă peste probleme de dragul copiilor. Însă băiatul lor de șase ani a fost șocat și confuz. A vrut să vorbească despre Jack. De ce nu i-au spus? Ce s-a întâmplat cu hainele lui Jack? Jucăriile lui? Erau în mansardă împreună cu fotografiile? De ce nu au vorbit niciodată despre

Jack? Dacă el – băiețelul care avea să devină într-o zi tatăl meu – ar fi murit, ar fi uitat și de el?

– Ești foarte concentrat să fii un tată bun, îi spun lui John, dar poate o parte din datoria unui părinte bun constă tocmai în a-ți permite să trăiești toate emoțiile, să trăiești cu adevărat, chiar dacă a trăi pe deplin poate fi uneori mai greu. Îți poți conștientiza sentimentele în intimitate, fie cu Margo, fie aici, cu mine – le poți exterioriza ca adult –, iar asta ar putea să îți permită să fii mai plin de viață alături de copiii tăi. Ar putea fi un mod diferit de a vă ascunde problemele de dragul lor. Ar putea fi chiar confuz pentru ei dacă Gabe nu ar fi amintit niciodată. Și permițându-ți uneori să țipi, să plângi sau să fii deznădăjduit, totul s-ar putea să fie mai ușor de gestionat dacă amintirea lui Gabe ar fi încă vie, nu ascunsă într-o cutie în pod.

John clatină din cap.

– Nu vreau să fiu ca Margo, spune el. Plânge din orice. Uneori, pare că nu se va opri niciodată din plâns și nu pot trăi așa.

– Se pare că nimic nu s-a schimbat pentru ea și, la un moment dat, trebuie să luați o decizie pentru a continua.

– Eu am ales să merg mai departe. Margo nu a făcut-o.

Mi-o imaginez pe Margo stând pe canapea, lângă Wendell, ținând în brațe perna mea preferată și povestindu-i cât de singură se simte și cum suferă în timp ce soțul ei s-a închis în el. Și apoi mă gândesc la cât de singur se simte John când vede suferința soției sale și nu mai suportă să o privească.

– Știu că așa pare, spun în cele din urmă, dar mă întreb dacă nu cumva Margo este așa deoarece a suferit de două ori mai mult. Poate, în tot acest timp, ea a plâns pentru amândoi.

John se încruntă, apoi își coboară privirea. Câteva lacrimi cad pe blugii săi negri, încet la început, apoi mai rapid, ca o cascadă, mai repede decât le poate șterge și, în cele din urmă, nici nu mai încearcă. Sunt lacrimile pe care și le-a reprimat șase ani.

Sau poate mai mult de 30.

În timp ce plânge, îmi dau seama că ceea ce văzusem a fi o problemă pentru John – cearta cu Margo despre a-i permite fiicei lor să aibă un telefon mobil, discuțiile interminabile despre utilizarea lui în biroul meu – a avut de departe un sens mai profund decât mă așteptam. Îmi amintesc că m-am ținut de mână cu fiul meu la meciul Lakers – *Bucurați-vă cât durează* – și vorbele lui John când a sosit astăzi: „Ai câștigat... plăcerea companiei mele". Dar poate el era cel care câștigase plăcerea companiei mele. La urma urmei, el a ales să vină astăzi aici și să-mi povestească toate astea.

De asemenea, mă gândesc și la faptul că există multe moduri de a te proteja de niște probleme îngrozitoare. Iată unul: renunți la anumite părți nedorite din tine, te ascunzi în spatele unui sine fals și dezvolți trăsături narcisiste. Spui: „Da, acest lucru catastrofal s-a întâmplat, dar sunt bine. Nimic nu mă poate atinge pentru că sunt special. Sunt deosebit". Când era copil, pentru John, amintirea încântătoarei sale mame a fost o modalitate de a se proteja pe sine de imprevizibilitatea vieții. Poate și ca adult s-a protejat astfel, agățându-se în continuare de cât de special a fost după ce a murit Gabe. Deoarece singura certitudine pe care John poate conta în această lume e că este o persoană specială înconjurată de idioți.

Printre lacrimi, John spune că exact asta nu voia să se întâmple, că nu a venit aici să aibă o cădere nervoasă.

Dar îl asigur că nu se va întâmpla asta, ci îl va ajuta să se deschidă.

39

Cum se schimbă oamenii

Teoriile care implică mai multe etape abundă în psihologie, fără îndoială, deoarece ordinea, claritatea și predictibilitatea lor sunt foarte atractive. Oricine a urmat un curs de psihologie introductivă a întâlnit probabil mai multe stadii de dezvoltare descrise de Freud, Jung, Erikson, Piaget și Maslow.

Dar există un singur stadiu pe care îl am în minte aproape la fiecare ședință – etapele schimbării. Dacă terapia se referă la îndrumarea oamenilor din punctul în care sunt acum către locul în care ar dori să fie, trebuie să luăm întotdeauna în considerare: cum se schimbă, de fapt, oamenii.

În anii 1980, psihologul James Prochaska a dezvoltat modelul transteoretic al schimbării comportamentale (MTT), bazat pe studii care arată că oamenii în general „nu fac lucrurile pur și simplu", ca în sloganul celor de la Nike, ci tind să treacă printr-o serie de stadii secvențiale care arată astfel:

Stadiul 1: Precontemplare
Stadiul 2: Contemplare
Stadiul 3: Planificare/Decizie
Stadiul 4: Acțiune
Stadiul 5: Menținere

Să presupunem că dorești să faci o schimbare – mai mult sport, să închei o relație sau chiar să încerci terapia pentru prima dată. Înainte de a ajunge la acel punct, te afli în prima etapă, precontemplarea, adică nici măcar nu te gândești la schimbare. Unii terapeuți s-ar putea să compare acest lucru cu negarea, ceea ce înseamnă că nu realizezi că ai putea avea o problemă. Când Charlotte a venit prima dată la mine, s-a prezentat ca

un băutor ocazional. Mi-am dat seama că a fost în stadiul de precontemplare în timp ce vorbea despre tendința mamei sale de a rezolva totul cu alcool, însă nu asocia acest lucru sub nici o formă cu problema ei cu alcoolul. Când am provocat-o să discute despre această situație, s-a înfuriat și s-a închis în ea („E normal ca oamenii de vârsta mea să iasă la un pahar!“). Sau se angaja în argumentări de tipul „dar ce zici despre“, practica de a abate atenția de la problema discutată, invocând o problemă diferită. („Lasă asta, ce zici despre...?“)

Desigur, terapeuții nu sunt foarte insistenți în astfel de situații. Nu îl putem convinge pe un anorexic să mănânce. Nu îl putem convinge pe un alcoolic să nu bea. Nu îi putem convinge pe oameni să nu se distrugă, pentru că, deocamdată, autodistrugerea le este de folos. Ceea ce putem face este să încercăm să-i ajutăm să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși și să le arătăm cum să-și pună întrebările potrivite până când se întâmplă ceva – fie în interior, fie în exterior –, ceva care să-i facă să se convingă singuri.

La fel s-a întâmplat și în cazul lui Charlotte cu accidentul de mașină și anchetarea ei pentru conducere sub influența alcoolului, întâmplare care a trecut-o în următoarea etapă, contemplarea.

Contemplarea este ambivalentă. Dacă precontemplarea înseamnă negare, contemplarea ar putea fi asociată cu rezistența. În cazul acesta, persoana recunoaște problema, este dispusă să vorbească despre asta și nu se opune (în teorie) să ia măsuri, dar, pur și simplu, pare că nu se poate convinge pe sine să acționeze. Așadar, în timp ce Charlotte era îngrijorată de punerea ei sub urmărire penală și sentința ulterioară de a intra într-un program de dezalcoolizare – la care s-a înscris de nevoie, dar nu la timp, și a trebuit să angajeze un avocat, căruia i-a plătit o mulțime de bani, pentru a-și prelungi termenul – nu era încă pregătită să facă o schimbare în ceea ce privește consumul de alcool.

Deseori, oamenii încep terapia în timpul etapei de contemplare. O femeie aflată într-o relație la distanță spune că iubitul ei nu vrea să se mute în același oraș cu ea și recunoaște că probabil nu o va face niciodată, însă nu se desparte de el. Un bărbat știe că soția sa a avut o

aventură, dar atunci când vorbim despre asta, îi caută diverse scuze când nu-i răspunde la mesaje, astfel încât nu este nevoit să o înfrunte. În acest punct, oamenii amână sau se sabotează singuri, pentru a evita schimbarea – chiar dacă schimbarea este una pozitivă – pentru că sunt reticenți să renunțe la ceva fără să știe ce vor primi în schimb. În această etapă, ceea ce îi împiedică este faptul că schimbarea implică pierderea vechiului și anxietatea noului. Deși deseori îi poate înnebuni pe prieteni și pe partenerii de viață, această situație repetitivă, care nu duce nicăieri, face parte din proces. Oamenii simt nevoia să facă același lucru de nenumărate ori, înainte să fie pregătiți să se schimbe.

Charlotte a vorbit despre încercarea de a „reduce“ consumul de alcool, adică să bea doar două pahare de vin în fiecare seară în loc de trei sau să renunțe la cocktailurile înainte de prânz, dacă oricum bea din nou la cină (și, desigur, după cină). Putea să recunoască rolul pe care alcoolul l-a jucat în viața ei, efectele de anxietate pe care le produce, dar nu putea găsi o altă modalitate de a-și gestiona sentimentele, nici măcar cu medicamentele prescrise de un psihiatru.

Pentru a o ajuta cu anxietatea ei, am decis să adăugăm o a doua ședință de terapie în fiecare săptămână. În acest timp, ea a băut mai puțin și, o vreme, a crezut că acest lucru ar fi suficient pentru a-și controla consumul de alcool. Dar cele două ședințe pe săptămână au provocat alte probleme – Charlotte era din nou convinsă că este dependentă de mine –, prin urmare a revenit la o ședință pe săptămână. Când, într-un moment oportun (să zicem, după ce a menționat că s-a îmbătat la o întâlnire), mi-a venit ideea unui program de tratament ambulatoriu, a refuzat categoric. În nici un caz!

– Aceste programe te fac să renunți complet la alcool, a spus ea. Vreau să pot bea un pahar la cină. Din punct de vedere social, este foarte neobișnuit să nu bei când toți ceilalți o fac.

– Da, dar și să te îmbeți e foarte la fel de neobișnuit din punct de vedere social, am zis, la care ea a răspuns:

– Da, dar mă opresc la timp.

Și chiar așa a făcut. Era pregătită să înfrunte dependența, fiindcă trecea în etapa a treia, planificarea. Pentru Charlotte a fost greu să recunoască lupta de-o viață pe care o ducea cu părinții ei: „Mamă, tată, nu mă voi schimba până nu mă veți trata așa cum vreau să fiu tratată“. Își fixase în subconștient ideea că își va schimba obiceiurile doar dacă părinții ei le schimbă pe ale lor, un pact de tipul *toată lumea pierde*, dacă a existat vreodată unul. De fapt, relația cu părinții ei s-a putut schimba numai după ce Charlotte a venit cu ceva nou.

Două luni mai târziu, Charlotte a intrat, și-a pus geanta pe brațele fotoliului și a spus: „Așadar, am o întrebare“. O interesa dacă știam vreun program bun de dezalcoolizare în ambulatoriu. Intrase în etapa a patra, acțiunea.

În faza de acțiune, Charlotte mergea trei nopți pe săptămână la un program de tratament pentru dependență, folosind grupul ca înlocuitor pentru vinul pe care obișnuia să îl bea. De atunci, nu s-a mai atins de băutură.

Desigur, scopul este să ajungi la etapa finală, menținerea, ceea ce presupune ca persoana implicată să mențină schimbarea o perioadă semnificativă. Asta nu înseamnă că oamenii nu mai și greșesc. Stresul sau anumite declanșatoare ale vechiului comportament (un anumit restaurant, un apel de la un prieten cu care obișnuia să bea) poate duce la recidivă. Această etapă este dificilă, deoarece comportamentele pe care oamenii doresc să le modifice sunt încorporate în stilul lor de viață. Persoanele cu probleme de dependență (indiferent dacă este dependență de o substanță sau dacă vorbim despre un comportament negativ sau autodistructiv) au tendința să-și petreacă timpul cu alți dependenți. Însă, în momentul în care o persoană este în perioada de menținere, ea poate, de obicei, cu sprijinul potrivit, să revină pe drumul cel bun.

Fără vin sau vodcă, Charlotte a fost capabilă să se concentreze mai bine. Memoria ei s-a îmbunătățit și s-a simțit mai puțin obosită și mai motivată. S-a înscris la facultate. S-a implicat într-o organizație caritabilă de salvare a animalelor, de care era foarte entuziasmată. De asemenea, pentru prima dată, a putut să vorbească cu mine despre relația dificilă cu

mama sa. A început să interacționeze cu ea într-un mod mai calm, mai puțin reactiv. A rămas departe de „prietenii“ care i-au cerut de ziua ei de naștere să facă cinste măcar cu un păhărel. „O dată-n viață împlinești 27 de ani, nu?“ În schimb, a petrecut noaptea de ziua ei cu un nou grup de prieteni, care i-au pregătit mâncarea ei preferată și au băut mai multe sortimente de băuturi festive non-alcoolice.

Dar exista o dependență la care nu reușea să renunțe cu nici un chip: Tipul.

Mărturisire completă: nu mi-au plăcut Tipul, lăudăroșenia, ipocrizia sa, Charlotte care-l cocoloșește – la propriu și la figurat. O săptămână avea o iubită, următoarea nu o mai avea. O lună era cu Charlotte, următoarea nu mai era. *Sunt cu ochii pe tine* a vrut să spună privirea mea când am deschis ușa sălii de așteptare și l-am văzut stând lângă Charlotte. Mă simțeam protectoare, dar am preferat să nu mă amestec.

Charlotte gesticula adesea în timp ce povestea ultimele întâmplări: „Și atunci eu i-am spus“. „Apoi el începe.“ „Iar în momentul acela eu îi zic...“

– Aveți această conversație prin mesaje? am întrebat, surprinsă, prima dată când a făcut asta. Când am sugerat că discuțiile despre relația lor prin mesaje pot fi limitate – nu-l poți privi pe celălalt în ochii sau să-l iei de mână pentru a-l liniști, chiar dacă ești supărat –, ea a răspuns:

– A, nu, folosim și emoji.

M-am gândit la tăcerea asurzitoare și la cum îmi tremurau picioarele când Iubitul mi-a spus că vrea să ne despărțim. Dacă ne-am fi scris mesaje despre biletele de film în seara aceea, probabil ar mai fi trecut câteva luni până să-mi spună. Dar când stăteam de vorbă cu Charlotte, știam că ideile mele i se păreau învechite. Generația ei nu se va schimba, așa că va trebui să mă schimb pentru a ține pasul cu vremurile.

Astăzi, ochii lui Charlotte sunt roșii. Ea a aflat pe Instagram că Tipul este din nou cu presupusa lui fostă iubită.

– Repetă întruna că vrea să se schimbe, dar apoi se întâmplă una ca asta, spune ea suspinând.

– Crezi că se va schimba vreodată?

Mă gândesc la stadiile schimbării – unde se află Charlotte, unde ar putea fi Tipul – și la modul în care dispariția constantă a tatălui lui Charlotte este rememorată acum de acest bărbat. Îi este greu să accepte că, deși ea este deschisă la schimbare, alte persoane nu sunt dispuse.

– Nu se va schimba, nu-i așa? spune ea.

– Poate că nu vrea să se schimbe, îi spun cu blândețe. Cum nici tatăl tău nu vrea.

Charlotte cade pe gânduri, ca și cum ar lua în considerare o posibilitate care nu-i trecuse până acum prin minte. După toate eforturile sale de a încerca să-i determine pe acești bărbați să o iubească așa cum își dorește ea, nu îi poate schimba pentru că ei *nu vor să se schimbe.*

Acesta este un scenariu familiar în terapie. Partenerul unui pacient *refuză* să nu mai fumeze iarbă și să nu mai joace jocuri video în weekend. Copilul unui pacient *nu vrea* să studieze mai mult pentru teste, deoarece dorește să facă muzică. Soțul unui paciente *nu vrea* să călătorească mai puțin în interes de serviciu. Uneori, schimbările pe care ți le dorești de la ceilalți nu se potrivesc cu ceea ce își dorește fiecare pentru sine – chiar dacă îți spun contrariul.

– Dar..., spune ea, apoi se oprește.

Mă uit la ea și sesizez schimbarea în interiorul ei.

– Încerc să îi fac să se schimbe, spune ea, parcă mai mult către ea însăși.

Dau din cap aprobator. Nu se va schimba, așa că va trebui să o facă ea.

Fiecare relație este ca un dans. Tipul execută pașii lui de dans (apropiere/retragere), iar Charlotte îi face pe ai ei (se apropie/suferă) – așa dansează ei. Dar odată ce Charlotte își va schimba pașii, se va produce o schimbare – tipul va fi obligat să-și schimbe pașii pentru a nu mai greși sau pur și simplu va părăsi ringul de dans și va întâlni pe altcineva, cu care va proceda la fel ca mai înainte.

Prima oară când Charlotte a băut, după patru luni de abstinență, s-a întâmplat de Ziua Tatălui, când tatăl ei trebuia să vină în oraș pentru a petrece ziua cu ea, dar s-a răzgândit în ultima clipă. Asta s-a întâmplat acum trei luni. Nu i-a plăcut dansul, așa că a schimbat pașii. De atunci nu a mai băut.

– Trebuie să încetez să mă mai văd cu Tipul, spune ea acum.

Zâmbesc de parcă aș spune: „Îmi sună cunoscut“.

– Nu, de data asta, vorbesc serios, spune Charlotte, dar și ea zâmbește. A fost mantra ei luni întregi în stadiul de planificare.

– Pot schimba ora și data programării? întreabă ea. Astăzi este gata de acțiune.

– Bineînțeles, zic, amintind că am mai sugerat acest lucru înainte, astfel încât Charlotte să nu fie nevoită să stea, în fiecare săptămână, cu Tipul în sala de așteptare, dar Charlotte nu fusese pregătită să ia în considerare o astfel de sugestie. Îi stabilesc o zi și o oră diferite, iar ea salvează programul în telefon.

La sfârșitul ședinței noastre, Charlotte își adună toate obiectele, merge spre ușă și, ca întotdeauna, se oprește, se blochează.

– Ei bine, ne vedem luni, șoptește ea, știind că i-am tras clapa Tipului, care probabil se va întreba de ce Charlotte nu este acolo joi la ora lor obișnuită.

Lasă-l să se întrebe, zic în gând.

În timp ce Charlotte străbate holul, Tipul iese de la ședința sa, iar Mike, terapeutul său, și cu mine ne salutăm fără să schițăm nici un gest.

Poate că tipul i-a spus lui Mike despre iubită și au petrecut ședința vorbind despre tendința lui de a jongla cu oamenii, de a induce în eroare, de a înșela.

(„Ah, deci asta este problema lui“, a spus Charlotte la un moment dat după ce i-a făcut asta de două ori.) Sau poate că Tipul nu i-a spus nimic din toate astea lui Mike. Poate că nu este pregătit să se schimbe. Sau poate pur și simplu nu-l interesează să se schimbe.

A doua zi, când am vorbit despre asta în grupul meu de consultare, Ian îmi spune scurt:

– Lori, doar atât am să-ți spun: nu este pacientul tău.

Și îmi dau seama că, la fel ca Charlotte, și eu trebuie să scap de Tip.

40

Despre tați

În timpul curățeniei de sfârșit de an, dau peste cursurile mele din facultate despre psihiatrul austriac Viktor Frankl. Uitându-mă peste notițe, încep să-mi amintesc povestea lui.

Frankl s-a născut în 1905, iar, ca adolescent, a devenit foarte interesat de psihanaliză. În liceu, a început să corespondeze activ cu Freud. În continuare a studiat medicina și a predat despre intersecția psihologiei cu filosofia sau ceea ce el a numit *logoterapie*, din cuvântul grecesc *logos*, „sens, cuvânt, discurs". În timp ce Freud credea că oamenii sunt ființe conduse de obținerea plăcerii și de fuga de durere (celebrul lui principiu al plăcerii), Frankl susținea că forța motrice a oamenilor nu este plăcerea, ci găsirea unui sens în viață.

Avea 30 de ani când a izbucnit al Doilea Război Mondial, ceea ce pentru el, ca evreu, era o amenințare. Statele Unite i-au oferit azil politic, însă el a refuzat, pentru a nu-și abandona părinții, iar, un an mai târziu, naziștii au obligat-o pe soția sa să renunțe la sarcină. După câteva luni, Frankl și familia lui au fost deportați în lagăre de concentrare, iar trei ani mai târziu, când Frankl a fost în sfârșit eliberat, a aflat că naziștii i-au ucis soția, fratele și părinții.

În aceste condiții, libertatea ar fi putut duce foarte ușor la disperare. La urma urmei, speranțele lui Frankl și ale celorlalți prizonieri la eliberare dispăruseră – cei dragi, familiile și prietenii lor fuseseră exterminați. Însă Frankl a scris ceea ce a devenit un tratat extraordinar privind rezistența și salvarea spirituală, *Omul în căutarea sensului vieții*. În această lucrare, împărtășește teoria logoterapiei, deoarece se referă nu numai la ororile lagărelor de concentrare, ci și la greutățile obișnuite cu care se confruntă omul.

A scris: „Poți să-i iei totul unui om, cu excepția unui singur lucru: ultima dintre libertățile umane – capacitatea de a-și alege atitudinea într-un anumit set de împrejurări".

Într-adevăr, Frankl s-a recăsătorit, a avut o fiică, a fost un scriitor prolific și a ținut prelegeri în întreaga lume, până la moartea sa, la vârsta de 92 de ani.

Recitind aceste însemnări, m-am gândit la conversațiile mele cu Wendell. Notasem în lucrarea de licență cuvintele *reacție vs răspuns = reflexiv vs alegere*. Putem alege răspunsul nostru, spunea Frankl, chiar și sub amenințarea morții. La fel s-a întâmplat și cu John atunci când și-a pierdut mama și fiul, cu boala lui Julie, cu trecutul regretabil al Ritei și cu educația lui Charlotte. Nu exista nici măcar un singur pacient căruia teoria lui Frankl să nu i se poată aplica, indiferent dacă era vorba despre traume extreme sau despre o interacțiune dificilă cu un membru al familiei. După mai bine de 60 de ani, Wendell spunea că și eu pot alege – celula închisorii nu avea, de fapt, uși.

Mi-a plăcut în mod deosebit următorul paragraf din cartea lui Frankl: „Între stimul și răspuns există un spațiu. În acel spațiu stă puterea noastră de a alege cum răspundem. În răspunsul nostru stă abilitatea de a crește și libertatea noastră".

Niciodată nu discutasem cu Wendell pe e-mail altceva în afară de programare, dar eram atât de uluită de asemănare, încât simțeam nevoia să împărtășesc asta cu el. I-am introdus adresa de e-mail și am tastat: „Asta este esența dialogului nostru. Presupun că secretul constă în aflarea acelui spațiu evaziv".

Câteva ore mai târziu, mi-a răspuns.

„Întotdeauna l-am apreciat pe Frankl ca autor. Frumos citat. Ne vedem miercuri."

Tipic pentru Wendell – cald și autentic, dar a menționat clar că terapia se face față în față. Mi-am amintit de prima noastră convorbire telefonică, atunci când nu spunea aproape nimic, și cât de surprinzător de comunicativ a fost odată ce ne-am întâlnit.

Totuși, răspunsul lui mi-a rămas în minte toată săptămâna. Aș fi putut trimite acest citat și prietenilor mei, care, cu siguranță, l-ar fi apreciat, dar nu ar fi fost același lucru. Eu și Wendell existam într-un alt univers, în care el mă vedea cum nici cei apropiați mie nu o puteau face. Desigur, este adevărat că familia și prietenii mei au văzut niște aspecte la mine pe care Wendell nu le va cunoaște niciodată, însă nimeni nu va înțelege mesajul din spatele e-mailului meu exact așa cum am făcut-o Wendell.

Miercurea următoare, primesc un e-mail de la Wendell. Îmi spune că i-a arătat citatul și soției sale, care, spune el, îl va folosi pentru o dezbatere pe care o susține. Nu mi-a vorbit niciodată despre soția lui, deși știu totul despre ea din căutările mele de pe Google.

– Ce face soția ta? îl întreb de parcă nu i-aș fi văzut profilul pe LinkedIn.

El îmi povestește despre activitatea ei la o organizație non-profit.

– O, interesant, răspund, dar cuvântul îmi iese pe gură pe un ton ascuțit.

Wendell mă privește. Schimb repede subiectul.

Pentru o fracțiune de secundă, mă gândesc la ce aș putea face eu dacă aș fi terapeutul în situația asta. Uneori îmi vine să spun: „Eu nu aș proceda astfel“, dar știu că e ca și cum ai da sfaturi nedorite. Trebuie să fiu pacient, iar asta înseamnă să renunț la control. Poate părea că pacientul controlează ședința, decide ce să spună sau nu, stabilind cursul sau subiectul ședinței. Însă noi, terapeuții, conducem discuția folosind propriile modalități – prin ceea ce spunem sau nu, prin ceea ce răspundem imediat sau mai târziu, prin amănuntele cărora alegem să le acordăm atenție sau nu.

Mai târziu, în timpul ședinței, aduc vorba despre tatăl meu. Îi spun lui Wendell că a fost din nou la spital din cauza problemelor pe care le are cu inima și, deși este în regulă acum, mi-e teamă să nu-l pierd. De data asta văd totul cu alți ochi și înțeleg cât de fragil este și încep să accept realitatea că nu va fi aici pentru totdeauna.

– Nu-mi pot imagina o lume fără el, zic eu. Nu-mi pot închipui că nu-i voi mai auzi vocea niciodată, că nu-i voi mai putea cere sfaturi sau că nu

vom mai râde împreună despre diverse lucruri. Mă gândesc că nu există nimic pe lume care să egaleze clipele trăite alături de tatăl meu. Mă gândesc la cât de multe știe despre aproape orice subiect, cât de mult mă iubește și cât este de bun – nu doar cu mine, ci cu toată lumea. Primul lucru pe care oamenii îl spun despre tatăl meu nu este cât de inteligent sau amuzant este, deși are ambele calități, ci: „Este un om foarte bun!“

Îi povestesc lui Wendell despre perioada în care am fost la facultate pe Coasta de Est, când îmi era foarte dor de casă și nu eram sigură dacă vreau să rămân acolo. Tatăl meu a simțit tristețea din glasul meu, s-a urcat în avion și a zburat trei mii de kilometri pentru a sta cu mine pe o bancă din parc, vizavi de căminul meu, pe o vreme rece de iarnă doar ca să mă asculte. A stat cu mine încă două zile, până când s-a asigurat că mă simt mai bine, apoi s-a întors acasă. Nu m-am mai gândit la asta de ani de zile.

De asemenea, am povestit ce s-a întâmplat weekendul trecut, după meciul de baschet al fiului meu. În timp ce băieții alergau pentru a sărbători victoria, tatăl meu m-a luat deoparte și mi-a spus că tocmai fusese la înmormântarea unui prieten cu o zi înainte. După înmormântare a mers la fiica prietenului, ajunsă acum la 30 de ani, și i-a spus:

– Tatăl tău era foarte mândru de tine. De fiecare dată când vorbeam cu el, îmi spunea: „Sunt foarte mândru de Christina“ și îmi povestea despre toate proiectele și realizările tale!

Acest lucru era absolut adevărat, dar Christina a fost șocată.

– Nu mi-a spus niciodată asta, a spus ea, izbucnind în lacrimi.

Tatăl meu a rămas fără cuvinte, până când a realizat că nu este sigur dacă el mi-a spus vreodată ce simte pentru mine cu adevărat. Oare făcuse asta vreodată – sau poate nu o făcuse suficient de mult?

M-a luat deoparte, în afara sălii de sport, și mi-a spus următoarele cuvinte:

– Deci, vreau să fiu sigur că ți-am spus cât de mândru sunt de tine. Vreau să mă asigur că știi.

Era foarte jenat când mi-a spus aceste cuvinte, evident simțindu-se inconfortabil din cauza acestei discuții. Era obișnuit să-i asculte pe ceilalți și să-și ascundă emoțiile de cei din jur.

– Știu, i-am spus, pentru că tatăl meu mi-a comunicat prin nenumărate moduri cât este de mândru, deși eu nu am ascultat întotdeauna cum ar fi trebuit. Dar în ziua aceea am înțeles mesajul lui: „Voi muri mai curând decât credeam". Ne-am îmbrățișat și am plâns, deoarece amândoi știam că tatăl meu urma să-și ia rămas-bun.

– Pe măsură ce ochii tăi se deschid, ai lui se vor închide, spune Wendell, și mă gândesc la cât este de adevărat, dar și dureros în același timp. Trezirea mea la realitate se întâmplă într-un moment oportun.

– Mă bucur să petrec alături de el aceste clipe extrem de importante, spun eu. Nu mi-aș dori ca într-o zi să moară și să simt că este prea târziu, că am așteptat prea mult până să ne vedem cu adevărat.

Wendell dă din cap aprobator, iar eu mă simt groaznic, deoarece îmi amintesc dintr-odată că tatăl lui Wendell a murit cu zece ani în urmă foarte neașteptat. În căutările mele pe Google, am dat peste necrologul tatălui său, după ce am citit povestea morții sale în interviul cu familia. Aparent, tatăl lui Wendell a fost perfect sănătos, până într-o zi când s-a prăbușit la cină. Mă întreb dacă discuția despre tatăl meu nu este un subiect dureros pentru el. De asemenea, îmi fac griji că, dacă mai vorbesc, mă voi da de gol cu tot ce știu. Așadar, bat în retragere, ignorând faptul că terapeuții sunt instruiți să asculte și ce nu spun pacienții.

Câteva săptămâni mai târziu, Wendell afirmă că, în ultimele două ședințe, parcă am mereu grijă la ceea ce spun – mai exact, de când i-am trimis un citat de Viktor Frankl, iar el a amintit de soția sa. Se întreabă (ce ne-am face noi, terapeuții, fără verbul *a întreba* atunci când abordăm un subiect sensibil?) cum m-a afectat faptul că a menționat-o pe soția sa.

– Nu m-am gândit cu adevărat la asta, spun eu. Ăsta-i adevărul – eram foarte atentă să nu pomenesc nimic despre căutarea mea pe internet.

Mă uit la picioarele mele, apoi la Wendell. Șosetele de astăzi au un model în zigzag albastru. Când ridic capul, văd că Wendell mă privește ridicând sprânceana dreaptă.

Și atunci îmi dau seama la ce concluzie a ajuns Wendell. Crede că sunt geloasă pe soția lui și vreau ca el să-mi aparțină numai mie! Acesta se numește transfer romantic, o reacție comună pe care pacienții o au față de terapeuții lor. Dar ideea că aș fi îndrăgostită de Wendell mi se pare foarte amuzantă.

Îl privesc pe Wendell, în puloverul său kaki, cu șosetele sale caraghioase, cum mă fixează cu ochii lui verzi. Pentru o clipă, îmi imaginez cum e să fii căsătorită cu Wendell. În fotografia pe care am găsit-o pe internet, el și soția lui se aflau la un eveniment caritabil, braț la braț, îmbrăcați elegant, iar Wendell zâmbește la cameră în timp ce soția lui îl privește cu admirație. Îmi amintesc că am simțit o urmă de invidie când am văzut acea fotografie, nu pentru că eram geloasă pe soția lui, ci pentru că păreau să aibă genul de relație pe care și eu mi-o doream, dar cu altcineva. Dar cu cât neg mai mult transferul romantic, cu atât Wendell mă va crede mai puțin.

Au rămas aproximativ 20 de minute din ședință – chiar dacă sunt aici ca pacient, pot simți ritmul ședinței de terapie – și știu că această aparență nu poate dura la nesfârșit. Mai rămâne doar un singur lucru de făcut.

– Te-am căutat pe Google, îi spun, întorcându-mi privirea în altă parte. Nu l-am mai urmărit pe Iubit, dar am sfârșit prin a te urmări pe tine. Când ai menționat-o pe soția ta, știam deja totul despre ea. Și despre mama ta. Mă opresc, rușinată de această ultimă parte. Am citit acel interviu lung cu mama ta.

Mă aștept să se întâmple ceva... Nu știu ce. Probabil ceva rău. O tornadă care să năvălească în cameră și care să strice într-un mod intangibil, dar ireparabil conexiunea dintre noi. Aștept ca totul să fie rece, diferit, schimbat între noi. Dar, neașteptat, se întâmplă contrariul. E ca și cum furtuna a intrat, a traversat camera, doar că, în loc să devasteze totul în cale, a luminat totul în urma ei.

Mă simt ușurată, eliberată de o povară. Împărtășirea unui adevăr dificil poate veni cu un preț – nevoia de a îl confrunta –, dar există și o recompensă: libertatea. Adevărul ne eliberează de rușine.

Wendell se uită la mine și parcă purtăm o conversație fără cuvinte:

Eu: *Îmi pare rău. N-ar fi trebuit să fac asta. A fost foarte invaziv.*

El: *E în regulă. Înțeleg. E firesc să fii curioasă.*

Eu: *Chiar mă bucur pentru tine, pentru familia iubitoare pe care o ai.*

El: *Mulțumesc. Sper să ai și tu parte într-o zi de o familie la fel de iubitoare.*

Apoi avem și o conversație reală. Desigur, vorbim despre curiozitatea mea. De ce am ascuns asta. Cum m-am simțit păstrând secrete atâtea lucruri pe care le-am aflat despre el. Ce mi-am imaginat că s-ar întâmpla între noi dacă aș mărturisi – și cum mă simt acum, că am mărturisit. Și pentru că sunt terapeut – sau poate pentru că sunt pacient și trebuie doar să știu – îl întreb cum se simte acum, după ce a aflat că l-am urmărit. Am descoperit lucruri pe care el nu-și dorește să le știu? Simte ceva diferit față de mine, față de noi?

Numai că unul dintre răspunsurile lui mă șochează: habar nu avea că există un interviu cu mama sa! Și că acest interviu poate fi citit pe internet. Știa că mama lui a dat un interviu pentru acea organizație, dar credea că este pentru arhivele lor interne. Îl întreb dacă își face griji că l-ar putea vedea și alți pacienți, iar el se lasă pe spate și respiră adânc. Îl văd pentru prima oară încruntându-se.

– Nu știu, spune el după o pauză. Va trebui să mă gândesc la asta.

Citatul lui Frankl îmi apare din nou în minte. El își construiește un spațiu între stimul și răspuns pentru a-și alege libertatea.

Timpul nostru s-a terminat, așa că Wendell se ridică în picioare pentru a mă conduce. Ne îndreptăm spre ieșire, dar în prag mă opresc.

– Îmi pare rău pentru tatăl tău, spun eu. La urma urmei, mărturisirea a fost făcută. Știe că am aflat toată povestea.

Wendell zâmbește.

– Mulțumesc.

– Îți este dor de el? întreb.

– În fiecare zi. Nu trece nici o zi fără să-mi fie dor de el.

– Nu va trece nici o zi fără ca tatăl meu să-mi lipsească, zic eu.

El dă din cap, și stăm amândoi gândindu-ne la tații noștri. Când se întoarce pentru a-mi deschide ușa, văd că are ochii în lacrimi.

Parcă aș vrea să îl întreb mai multe lucruri. Oare e împăcat cu el după ce tatăl său a murit? Mă gândesc la toate aspectele în urma cărora relațiile dintre fii și tații lor se pot deteriora din cauza așteptărilor și a dorințelor de aprobare. Oare tatăl său i-a spus vreodată că este mândru de el, nu în ciuda refuzului de a prelua afacerea familiei și de a-și croi propriul drum în viață, ci tocmai *datorită* acestei alegeri?

Nu voi afla mai multe despre tatăl lui Wendell, dar vom avea multe discuții în săptămânile și lunile următoare despre tatăl meu. Iar prin aceste discuții, va deveni clar că, prin căutarea unui terapeut bărbat, am sperat să obțin o părere obiectivă despre această despărțire, dar, în schimb, am primit o versiune a tatălui meu.

Pentru că și tatăl meu îmi arată ce înseamnă să fii văzut ca un om minunat.

41

Integritate versus disperare

Rita stă lângă mine în pantalonii ei eleganți și pantofii fără toc, oferind o descriere amănunțită despre motivul pentru care viața ei pare fără speranță. Ședința ei, la fel ca majoritatea ședințelor, pare o bâlbâială, ceea ce este cu atât mai derutant, deoarece în timp ce insistă că nimic nu se va schimba vreodată, reușește să facă atât schimbări de moment, cât și unele impresionante.

Când ea și Myron erau prieteni, înainte de Randie, Myron îi făcuse Ritei un site, astfel încât să își poată pune obiectele de artă online. În acest fel, a spus el, ar putea să-și țină piesele într-un mod organizat pentru a le putea distribui și altora. Dar Rita nu credea că are nevoie de un site.

– Cine se uită la așa ceva? a întrebat.

– Se va găsi, a spus Myron.

Trei săptămâni mai târziu, Rita avea un site și un vizitator. Ei bine, doi dacă o punem la socoteală și pe Rita, căreia, dacă e să fim sinceri, îi plăcea site-ul la nebunie. Adevărul este că site-ul arăta *profesionist*. În primele săptămâni, Rita petrecea ore întregi în fiecare zi, îmbunătățindu-și site-ul, venind cu idei pentru proiecte noi, imaginându-și cum ar arăta într-o expoziție. Dar entuziasmul ei a scăzut când Myron a început să se întâlnească cu Randie. De ce să te deranjezi să postezi ceva nou acum? Oricum nu știa cum funcționează afurisitul ăsta de site.

Apoi, într-o după-amiază, Rita a dat peste Myron și Randie, care se țineau de mână în hol, și, pentru a se înveseli, a mers la magazinul de artă și a început să cumpere materiale. Cărându-și mărfurile în apartament, s-a ciocnit de câțiva copii apăruți de nicăieri. Sacii cu pensule, acrilice și acuarele, pânze și cutii cu lut – toate s-au împrăștiat pe jos, la fel și Rita, care a fost prinsă în brațe în ultima clipă de niște brațe puternice.

Era tatăl copiilor, Kyle, pe care Rita îl văzuse de nenumărate ori prin vizor, dar nu se întâlniseră niciodată. Tatăl din apartamentul „Bună ziua, familie“, vizavi de-al său, tocmai își salvase vecina de la o eventuală fractură de șold.

După ce Kyle le-a spus copiilor să-și ceară scuze pentru că nu se uită unde merg, cu toții au strâns produsele Ritei și le-au dus în apartamentul ei. Acolo, în livingul transformat în studio de artă, au văzut lucrarea Ritei care acoperea tot spațiul – portrete și picturi abstracte pe șevalet, ceramică lângă roata de olar, desene în cărbune neterminate atârnate de o placă pe perete. Copiii erau în extaz. Iar Kyle era uimit. „Sunteți foarte talentată“, a spus el. „Cu adevărat talentată. Ar trebui să vindeți din ele.“

S-au întors în apartamentul lor și, la scurt timp, când soția lui Kyle, Anna, a ajuns acasă („Bună ziua, familie!“), copiii și-au rugat mama să meargă cu ei în apartamentul de vizavi, pentru a vedea camera de zi a „doamnei artiste“. Ca de obicei, Rita se uita pe vizor, iar ciocănitul a venit înainte ca Rita să poată să se îndepărteze. A numărat până la cinci, a întrebat „Cine este?“ și i-a întâmpinat prefăcându-se surprinsă.

În scurt timp, Rita le preda artă Sophiei, de cinci ani, și lui Alice, de șapte ani, și de multe ori li s-a alăturat pentru a lua o cină în familie. Într-o după-amiază, Anna a venit acasă și a strigat „Bună ziua, familie!“ Sophiei și lui Alice, care pictau în atelierul Ritei. Copiii au strigat înapoi: „Bună ziua!“, apoi Alice s-a întors către Rita și a întrebat-o de ce nu a răspuns când mama lor a salutat.

„Pentru că nu fac parte din familie“, a spus Rita cu convingere, la care Alice a răspuns: „Ba da, faci. Ești bunica noastră din California!“ Bunicii fetelor locuiau în Charleston, respectiv Portland. Îi vizitau des, dar Rita era cea care îi vedea aproape în fiecare zi.

Între timp, Anna atârnase unul dintre tablourile Ritei deasupra canapelei din living. De asemenea, Rita a pictat două piese personalizate pentru camera copiilor – o dansatoare pentru Sophia și un unicorn pentru Alice. Fetele erau foarte încântate. Anna a încercat să o plătească pe Rita pentru munca ei, dar aceasta a refuzat, insistând că sunt cadouri. În cele din urmă, Kyle, care era programator, a convins-o pe Rita să-l lase

să adauge o funcție la site-ul ei, un magazin online. A trimis un e-mail către părinții colegilor de clasă ai Sophiei și ai lui Alice și, în scurt timp, Rita primea comenzi pentru portrete personalizate ale copiilor. De asemenea, un părinte a cumpărat obiecte din ceramică pentru living.

Având în vedere toate evenimente derulate, mă așteptam ca starea de spirit a Ritei să se îmbunătățească. Revenise la viață și nu mai trăia atât de retrasă. Avea cu cine să vorbească în fiecare zi. Talentul ei artistic era împărtășit și admirat. Nu mai era invizibilă ca atunci când a venit prima dată la terapie. Totuși, plăcerea, bucuria ei sau orice simțea („E drăguț, cred", era tot ce spunea), totul se petrecea sub un nor întunecat, o evocare permanentă a situației în care, dacă Myron chiar credea ce-i spusese în parcare la mall, ar fi ieșit cu ea în locul lui Randie, pe care o considera dezgustătoare, sau că oricât de amabili ar fi fost vecinii ei, nu erau cu adevărat familia ei și în cele din urmă tot singură avea să moară.

Părea să rămână blocată în ceea ce psihologul Erik Erikson a numit *disperare*.

Pe la mijlocul anilor 1900, Erikson a venit cu conceptul celor opt stadii de dezvoltare psihosocială, care îi ghidează și astăzi pe terapeuți. Spre deosebire de stadiile freudiene ale dezvoltării psihosexuale, care se termină la pubertate și se concentrează pe ideea de sine, stadiile psihosociale ale lui Erikson se concentrează asupra dezvoltării personalității într-un context social (cum ar fi modul în care sugarii dezvoltă un sentiment de încredere în ceilalți). Cel mai important, stadiile lui Erikson continuă pe tot parcursul vieții, iar fiecare stadiu interconectat implică o criză pe care trebuie să o depășim pentru a accede la următorul stadiu. Acestea arată astfel:

Sugar (speranță) – încredere *versus* neîncredere
Copil (voință) – autonomie *versus* rușine
Preșcolar (scop) – inițiativă *versus* vinovăție
Copil de vârstă școlară (competență) – sârguință *versus* inferioritate
Adolescent (fidelitate) – identitate *versus* confuzie
Tânăr (dragoste) – intimitate *versus* izolare

Adult (îngrijire) – realizare *versus* stagnare
Vârstnic (înțelepciune) – integritate *versus* disperare

În general, oamenii de vârsta Ritei se regăsesc în cel de-al optulea stadiu. Erikson a susținut că, la finalul vieții, trăim un sentiment de integritate dacă avem convingerea că am avut o viață semnificativă. Acest sentiment de integritate ne oferă un sentiment de deplinătate, astfel încât să putem accepta realitatea morții iminente. Dar dacă avem regrete nerezolvate cu privire la trecut – dacă ne gândim că am făcut alegeri greșite sau nu am reușit să îndeplinim obiective importante – ne simțim deprimați și fără speranță, iar asta ne duce la disperare.

Mi s-a părut că disperarea actuală a Ritei în legătură cu Myron era legată de o veche disperare și de aceea îi era greu să se bucure de orice îmbunătățire a vieții ei. Era obișnuită să privească lumea prin prisma pierderilor și a lipsurilor și, prin urmare, bucuria îi era străină. Dacă te-ai obișnuit să te simți abandonat, dacă știi deja cum este să fii dezamăgit sau respins – ei bine, este posibil să nu îți placă ceea ce simți, dar cel puțin nu există surprize. Cunoști obiceiurile din propria patrie. Pentru că, îndată ce pășești pe un teritoriu străin – dacă petreci timp cu oameni de încredere, care te consideră atrăgător și interesant – s-ar putea să te simți neliniștit și dezorientat. Dintr-odată, nimic nu este familiar. Nu ai nici un fel de reper, nimic pentru a merge mai departe și toată predictibilitatea lumii cu care te-ai obișnuit a dispărut. Locul din care ai venit poate nu că este grozav – ar putea, de fapt, să fie destul de îngrozitor –, dar știai exact ce vei primi (dezamăgire, haos, izolare, critică).

Am vorbit despre asta cu Rita, despre cum o bună parte din viața ei și-a dorit să nu fie invizibilă, să fie *văzută*, iar acum exact asta se întâmpla – în relația cu vecinii, cu oamenii care i-au cumpărat creațiile artistice și în declarația romantică a lui Myron. Acești oameni s-au bucurat de compania ei, au admirat-o, au dorit-o, au văzut-o – și totuși părea incapabilă să recunoască că se întâmplă ceva pozitiv.

– Aștepți să se întâmple ceva rău? întreb. Există un termen pentru această teamă irațională de bucurie: cherofobie (*chero* este cuvântul

grecesc pentru bucură-te). Persoanele cu cherofobie sunt precum teflonul – nu se lipește nimic de ele. E ceva obișnuit ca persoanele cu un trecut traumatizant să fie obișnuite ca dezastrul să le pândească după orice colț. În loc să se concentreze pe bunătatea care le iese în cale, devin hipervigilente, așteptând ca orice să meargă prost. Acesta ar fi motivul pentru care Rita cotrobăia încă după șervețele în geantă, deși știa că pe masa de lângă ea era deja o cutie abia desfăcută. Mai bine să nu te obișnuiești cu o cutie întreagă de șervețele, cu o familie surogat ce locuiește alături de tine sau cu persoanele care îți cumpără obiectele de artă sau cu bărbatul la care visai să te sărute. *Nu-ți mai face iluzii singură!* În clipa în care te vei simți prea confortabil – aiurea! – totul va dispărea. Pentru Rita, bucuria nu înseamnă plăcere; este durere anticipativă.

Rita se uită al mine dând din cap aprobator.

– Exact, spune ea. Mereu se întâmplă ceva rău.

Se întâmplase când a ajuns la facultate, unde, deși mai avea doi pretendenți care nu îi erau indiferenți, se căsătorise cu un alcoolic. Se întâmplase când tatăl ei a murit, și Rita a început să se înțeleagă în sfârșit cu mama ei, doar pentru ca în scurt timp aceasta să fie diagnosticată cu Alzheimer. A fost nevoită să aibă grijă de mama ei, chiar dacă aceasta nu o mai recunoștea de 12 ani.

Desigur, Rita *nu a fost nevoită* să o aducă pe mama ei în perioada aceea să locuiască cu ea, dar a ales astfel deoarece, într-un fel, îi convenea această situație. În perioada aceea, nu s-a întrebat niciodată dacă era obligată să aibă grijă de mama ei, atâta vreme cât aceasta nu a avusese grijă de ea în copilărie. Nu își bătea capul cu astfel de întrebări: „Ce le datorez eu părinților și ce îmi datorează ei mie?“ Ar fi putut solicita ajutor specializat pentru mama sa. Rita analizează asta în timp ce vorbim, dar apoi îmi spune că, dacă ar trebui să aleagă din nou, ar proceda la fel.

– Am primit ceea ce meritam, explică ea.

Merită această nenorocire pentru toate faptele sale – faptul că le-a distrus viața copiilor ei, lipsa de compasiune pentru durerea celui de-al doilea soț și că nu a reușit niciodată să-și pună ordine în viață. Iar clipele de fericire din ultima perioadă o fac să se simtă oribil. Se simte ca un hoț,

ca și cum ar fi câștigat la loterie, dar a furat biletul. Dacă oamenii care au intrat în viața ei în ultima vreme ar cunoaște-o cu adevărat, ar fi scârbiți. Ar fugi mâncând pământul! Îi e scârbă de *ea*. Și chiar dacă ar fi să-i păcălească cumva o perioadă, câteva luni, un an, cine știe cât, cum ar putea fi fericită când copiii ei sunt atât de triști – și asta din cauza ei? Nu prea e corect, nu? Cum poate cineva care a făcut ceva atât de îngrozitor să mai pretindă dragoste?

Acesta, spune ea, este motivul pentru care nu există nici o speranță pentru ea. Apucă un șervețel și zice:

– S-au întâmplat prea multe. Au fost prea multe greșeli.

Mă uit la Rita și observ cât de tânără pare în timp ce îmi spune acest lucru – uitându-se la mine cu obrajii îmbujorați și cu brațele încrucișate. Mi-o imaginez ca pe o fetiță în casa părinților, cu părul roșcat prins cu o bentiță, privind visătoare și singură în camera ei, întrebându-se dacă era vinovată că părinții ei deveniseră distanți cu ea. *Sunt supărați pe mine? I-am supărat oare cu ceva și nu le mai pasă de mine?* Au așteptat foarte mult să aibă un copil. Oare nu se ridicase la așteptările lor?

Mă gândesc și la cei patru copii ai Ritei. Și la tatăl lor, avocatul, care acum era distractiv, iar o clipă mai târziu era beat și agresiv. De mama lor, Rita, s-au îndepărtat deoarece găsea mereu scuze pentru tatăl lor, făcând promisiuni în numele său despre care ei știau dinainte că sunt minciuni. Cât de confuză și de chinuitoare trebuie să fi fost copilăria lor! Cât de furioși trebuie să fie acum! Probabil nici nu vor să aibă de-a face cu mama lor, deși de-a lungul anilor Rita a încercat de mai multe ori, plângând și implorând, să aibă o relație cu ei. Orice ar vrea ea, sunt șanse ca ei să creadă că mama lor face asta dintr-un singur motiv, și anume pentru binele ei, întotdeauna numai pentru binele ei. Presupunerea mea era că motivul pentru care copiii Ritei refuzau să vorbească cu ea era că nu puteau să-i ofere singurul lucru pe care ea părea să și-l dorească, chiar dacă nu l-ar fi cerut niciodată în mod direct: iertarea.

Rita și cu mine am vorbit despre motivul pentru care nu și-a protejat copiii, de ce și-a lăsat soțul să-i lovească, de ce și-a petrecut timpul citind, pictând, jucând tenis sau bridge, în loc să fie lângă ei. Și odată ce am

trecut de explicațiile pe care și le-a dat de ani de zile, am ajuns la o concluzie la care nu se aștepta: Rita era invidioasă pe copiii ei.

Povestea Ritei nu era una neobișnuită. Să luăm cazul unei mame care vine dintr-o familie cu bani puțini și care acum își atenționează copilul de fiecare dată când primește o pereche nouă de pantofi sau o jucărie nouă spunând: „Nu vă dați seama cât de norocoși sunteți!“ Un cadou frumos învelit într-o critică. Sau gândiți-vă la tatăl care merge cu fiul lui pentru a vedea mai multe facultăți unde ar putea să se înscrie – la care el însuși visase să ajungă, dar fusese respins – și care nu se abține nici o clipă de la comentarii negative la adresa ghidului, a cerințelor pentru CV sau a căminelor, făcându-l pe fiul său de rușine și diminuându-i în același timp șansele de admitere.

De ce se comportă părinții astfel? Adesea, aceștia îi invidiază pe copiii lor – oportunitățile pe care aceștia le au, siguranța financiară sau emoțională pe care o primesc, faptul că ei, copiii, au toată viața înaintea lor, perioadă care pentru ei face acum parte din trecut. Părinții se străduiesc să le ofere copiilor toate lucrurile pe care ei înșiși nu le-au avut, dar, uneori, sfârșesc, fără să-și dea seama, manifestând resentimente față de norocul propriilor copii.

Rita îi invidia pe copiii ei și pe rudele lor, casa confortabilă cu piscină, oportunitățile de a merge la muzee și de a călători. Îi invidia pe părinții tineri și energici. Și mai era, în parte, și invidia ei inconștientă – furia legată de toate nedreptățile –, ce a împiedicat-o să le ofere copiilor ei copilăria fericită pe care ea nu a avut-o sau să-i ocrotească așa cum și ea și-ar fi dorit să fie când era tânără.

Am adus-o în discuție pe Rita la întâlnirea cu grupul meu de consultare. Deși era foarte posomorâtă, semăna cumva cu Eeyore, măgărușul din *Winnie de Pluș*, le-am spus colegilor mei că este o persoană caldă și interesantă și, deoarece mă simțeam eliberată după povestea pe care copiii ei o împărtășeau cu ea, m-am putut bucurat de Rita așa cum m-aș bucura de prietena părinților mei. Îmi plăcea mult de ea. Dar oare copiii ei ar fi dispuși să o ierte?

Eu am iertat-o? a întrebat grupul. M-am gândit imediat la fiul meu, și numai gândul că cineva ar putea să-l lovească îmi făcea rău, n-aș permite niciodată să se întâmple așa ceva.

Nu eram sigură.

Iertarea este un lucru complicat, și mă refer aici la scuze. Ceri iertare pentru că te face să te simți mai bine sau pentru că îl faci pe celălalt să se simtă mai bine? Îți pare rău pentru ceea ce ai făcut sau încerci pur și simplu să-i faci pe plac celuilalt, care crede că *ar trebui* să-ți pară rău pentru ceva ce tu nu te consideri vinovat? *Pentru cine sunt, de fapt, scuzele?*

Există un termen pe care îl folosim în terapie: iertarea impusă. Uneori, oamenii simt că pentru a trece peste o traumă, ei trebuie să ierte persoana care a provocat nenorocirea – părintele care i-a agresat sexual, hoțul care i-a jefuit, individul care le-a ucis fiul. Li s-a spus că, până nu vor ierta, nu vor scăpa de sentimentul de mânie. În mod cert, pentru unii dintre ei, iertarea poate servi ca o eliberare puternică – îl ierți pe cel care ți-a făcut rău, fără să-i scuzi acțiunile, și vei putea merge mai departe. Dar, de multe ori, oamenii se simt presați să ierte și apoi ajung să creadă că este ceva în neregulă cu ei dacă nu pot ajunge acolo – că nu sunt suficient de înțelepți, suficient de puternici sau suficient de înțelegători.

Ceea ce vreau să spun este că poți da dovadă de compasiune fără să ierți. Există multe modalități de a merge mai departe, însă a te preface că simți într-un anumit mod nu este una dintre ele.

Am avut odată un pacient pe nume Dave care avea o relație problematică cu tatăl său. În opinia lui, tatăl său era un tiran, o persoană josnică, critic și plin de el. Îi înstrăinase pe ambii fii de la o vârstă fragedă, iar când au devenit adulți, avea cu ei o atitudine distantă și era mereu pus pe harță. Când tatăl său a murit, Dave avea 50 de ani, era căsătorit și avea copii. S-a chinuit din răsputeri să ia o decizie în privința discursului de la înmormântarea tatălui său. Ce ar fi putut să spună și să pară credibil? Apoi mi-a povestit că, în timp ce tatăl său se afla pe patul de moarte, l-a apucat de mână și i-a spus, din senin:

– Aș vrea să mă fi purtat mai bine cu tine. Am fost un ticălos.

Dave s-a albit tot la față – tatăl său aștepta iertarea lui în ceasul al doisprezecelea? Vremea în care mai putea repara ceva, a simțit el, a fost cu mult înainte de a părăsi acest pământ, nu în ajunul plecării sale. Nu primești automat liniște sau iertare după o confesiune pe patul de moarte.

Dave nu s-a putut abține și i-a spus tatălui său:

– Nu te iert.

S-a urât pentru că i-a spus asta și a regretat chiar în secunda următoare. Însă, după toată suferința pe care tatăl său i-o provocase și toată truda pe care o depusese pentru a-și crea o viață bună pentru el și familia sa, în nici un caz nu putea alege să-i ofere liniștea tatălui său acum spunându-i o minciună. Și-a petrecut copilăria mințind despre sentimentele sale. Cu toate acestea, s-a întrebat Dave, ce fel de persoană îi spune asta tatălui său muribund?

A mers la tatăl lui să-și ceară scuze, dar acesta l-a întrerupt.

– Te înțeleg, a spus el. Dacă aș fi în locul tău, nici eu nu m-aș ierta.

Și atunci s-a întâmplat un lucru foarte ciudat, mi-a spus Dave. Stând acolo și ținându-l de mână pe tatăl său, a simțit că ceva s-a schimbat. A simțit, pentru prima dată, compasiune. Nu iertare, ci compasiune. Compasiune pentru bărbatul muribund care trebuie să fi avut propria durere. Și acea compasiune i-a permis să vorbească cu sinceritate la înmormântarea tatălui său.

De asemenea, compasiunea a fost cea care m-a ajutat să-i fiu alături Ritei. Nu a trebuit să o iert pentru ceea ce le făcuse copiilor ei. La fel ca tatăl lui Dave, asta era ceva ce trebuia să decidă Rita. S-ar putea să ne dorim iertarea altora, dar asta vine cumva din mulțumirea de sine. Cerem iertare altora pentru a evita covârșitorul efort de a ne ierta singuri.

M-am gândit la ce mi-a spus Wendell la un moment dat, după ce am enumerat propriile greșeli, pentru care mi-a făcut mare plăcere să mă pedepsesc:

– Cât de mare crezi că ar trebui să fie sentința pentru această crimă? Un an? Cinci? Zece?

Mulți dintre noi ne torturăm din cauza greșelilor noastre timp de zeci de ani, chiar și după ce am încercat cu adevărat să ne schimbăm. Cât de rezonabilă este această sentință?

Este adevărat că în cazul Ritei viața copiilor ei a fost afectată semnificativ de eșecurile părinților. Ea și copiii vor simți mereu durerea trecutului lor comun, dar nu ar trebui să existe și un fel de izbăvire? A meritat oare Rita să fie persecutată zi de zi, an de an? Am vrut să fiu realistă cu privire la cicatricile considerabile pe care le purtau cu toții, dar nu voiam să fiu gardianul Ritei.

Nu pot să nu mă gândesc la evoluția relației ei cu fetele din familia de alături. Și dacă le-ar fi putut oferi copiilor ei ce le oferă acum celorlalți?

I-am pus întrebarea asta Ritei:

– Care ar trebui să fie sentința ta, pe măsură ce te apropii de 70 de ani, pentru faptele pe care le-ai comis între 20 și 30 de ani? Au fost fapte semnificative, e adevărat. Dar zeci de ani ai simțit remușcări și ai încercat să îndrepți lucrurile. Nu ar fi trebuit să fii eliberată până acum sau cel puțin să ai parte de o „eliberare condiționată“? Care crezi că este o sentință corectă pentru faptele tale?

Rita rămâne pe gânduri o clipă.

– Condamnare pe viață! spune ea.

– Ei bine, zic eu, asta e sentința ta. Dar nu sunt sigur că un juriu format din Myron sau familia de alături ar fi de acord.

– Dar oamenii de care îmi pasă cel mai mult, copiii mei, nu mă vor ierta niciodată.

Am dat dezaprobator din cap.

– Nu știm ce vor decide ei. Dar nu îi ajută în nici un fel să fii nefericită. Suferința ta nu schimbă situația. Nu le poți reduce nefericirea purtând-o în tine toată viața. Nu merge așa. Există și alte modalități prin care poți fi o mamă mai bună pentru ei începând din acest moment. Să te sacrifici pe viață nu este una dintre ele.

Observ că i-am atras atenția Ritei.

– Există o singură persoană în lumea asta care beneficiază de pe urma faptului că nu te poți bucura de nimic bun în viață.

Rita se uită mirată.

– Cine?

– Tu, zic eu.

Îi atrag atenția că durerea poate fi ca un sistem de protecție. Plasarea într-o zonă de depresie poate fi o formă de evitare. Simțindu-se în siguranță în spatele acestei dureri, nu trebuie să se confrunte cu nimic și nici nu trebuie să iasă în lume, unde ar putea suferi din nou. Criticul ei interior o îndeamnă: „Nu trebuie să iau nici o măsură pentru că oricum este inutilă". Și mai există un alt beneficiu al nefericirii ei: poate simte că rămâne vie în amintirea copiilor, dacă aceștia se bucură de suferința ei. Cel puțin se gândește *cineva* la ea, chiar și într-un mod negativ – și, în acest sens, nu este complet uitată.

Rita își ridică privirea, ca și cum ar reconsidera durerea prin care a trecut decenii la rând într-un mod cu totul nou. Poate pentru prima dată, Rita pare să vadă criza în care s-a aflat atâția ani – conflictul pe care Erik Erikson l-a numit integritate *versus* disperare.

Nu pot să nu mă întreb: „Oare ce va alege?"

42

Sufletul meu

Am ieșit să iau prânzul cu colega mea Caroline.

Ne punem la curent cu ultimele evenimente, discutăm despre profesia noastră, când Caroline mă întreabă dacă recomandarea pe care mi-o făcuse la Wendell cu ceva timp în urmă i-a fost utilă prietenului meu. Ca o paranteză, ea spune că discuția noastră i-a reamintit de vremurile când ea și Wendell erau colegi de facultate. O colegă din anul lor făcuse o obsesie pentru Wendell, dar sentimentul nu era reciproc, iar Wendell a început chiar să se întâlnească cu altcineva.

Uau! O opresc. Nu pot asculta asta. Recunosc, recomandarea era pentru mine. Pentru câteva secunde Caroline pare șocată, apoi izbucnește în râs și ceaiul îi curge din gură.

– Îmi pare rău, spune ea, ștergându-și fața cu un șervețel. Credeam că i l-am recomandat unui tip căsătorit. Chiar nu-mi pot imagina că e ceva între voi.

Am înțeles ce voia să spună. E greu să-ți imaginezi pe cineva cunoscut ca pacient al altui cunoscut, mai ales dacă știi acea persoană încă din facultate. Știi prea multe despre amândoi.

Îi spun că mi-a fost rușine atunci – rușine cu despărțirea mea, cu fiascoul cărții mele, cu problemele mele de sănătate – și îmi împărtășește propriile confruntări cu încercarea de a concepe un al doilea copil. Aproape de sfârșitul prânzului, ea îmi povestește și despre o pacientă dificilă și despre cum nu și-a dat seama la prima ședință cât de dificilă va fi aceasta – cât de enervantă, solicitantă... de îndreptățită.

– Am și eu pe cineva, zic, gândindu-mă la John, dar, în timp, am ajuns să-l plac destul de mult și să-mi pese de el cu adevărat.

– Sper ca și pacienta mea să reacționeze astfel, zice Caroline. Apoi, după ce se gândește o clipă, întreabă: Dar, dacă nu se întâmplă astfel, aș

putea să o trimit la tine? Ai timp?

Îmi dau seama după tonul ei că glumește – mai tot timpul.

Îmi amintesc că am vorbit despre asta la grupul meu de consultare, despre John și despre egoul lui și constrângerile constante. Ian a glumit: „Ei bine, dacă nu merge bine, asigură-te că îl recomanzi cuiva care nu îți este foarte drag".

– A, nu, îi spun acum, clătinând din cap. Nu o trimite la mine.

– Atunci o voi recomanda lui Wendell! spune Caroline, și râdem amândouă.

– Deci, îi spun lui Wendell în dimineața următoarei zile de miercuri, am luat prânzul cu Caroline săptămâna trecută.

N-a zis nimic, dar simt cum privirea lui hipnotică este ațintită asupra mea. Încep să-i povestesc ce simțea Caroline în legătură cu pacienta ei, despre cum și eu mă simt uneori în felul acesta referitor la pacienți, așa cum probabil se simte fiecare terapeut, totuși, spun eu, pe mine mă deranjează. Nu-i judecăm pe oameni prea aspru? Oare suntem suficient de empatici?

– Nu pot identifica de ce, continuu, dar m-am simțit ciudat în legătură cu acea conversație toată săptămâna. M-a făcut să mă simt stânjenită într-un mod în care nu mai simțisem, am ieșit să iau prânzul și...

Fața lui Wendell este încremenită, ca și cum ar încerca să-mi urmărească șirul gândurilor.

– Profesional vorbind, spun eu, încercând să fiu mai clară, nu putem păstra totul în noi, dar în același timp...

– Vrei să-mi pui o întrebare? mă întrerupse Wendell.

Îmi dau seama că da. Am multe lucruri de întrebat: oare Wendell vorbește despre mine cu colegii săi la prânz? Oare și el *simte* același lucru pentru mine cum am simțit eu pentru pacienta mea Becca înainte să închei cu ea ședințele de terapie?

Însă Wendell folosise singularul – nu „Ai *întrebări* pentru mine?", ci „Vrei să-mi pui *o întrebare*?" Recunosc, a procedat astfel pentru că toate întrebările mele converg către una esențială. Atât de încărcată de sens,

încât nu știu cum să o spun cu voce tare. Există oare ceva care ne face să ne simțim mai vulnerabili decât această întrebare: *Mă placi?*

Se pare că a fi terapeut nu m-a făcut imună în a-i răspunde lui Wendell la fel cum îmi răspund pacienții mei. Devin din ce în ce mai frustrată din cauza lui. Nu-mi place deloc să fiu taxată pentru anularea unei ședințe atunci când sunt bolnavă (chiar dacă și eu am aceeași politică). Nu îi spun întotdeauna tot ce ar trebui și distorsionez în mod involuntar (sau premeditat) ceea ce spune. Întotdeauna am presupus că atunci când Wendell închidea ochii în timpul ședințelor noastre, trebuia să-i ofer câteva clipe pentru a procesa informațiile. Dar acum mă întreb dacă nu cumva este mai mult ca un buton de resetare. Poate că în gând își spune: *Fii înțelegător*, *fii înțelegător*, *fii înțelegător*, așa cum obișnuiam eu cu John.

Ca majoritatea pacienților, îmi doresc ca terapeutul meu să se bucure de compania mea și să mă respecte, dar, în cele din urmă, vreau să *contez* pentru el. Să simți că ești ascultat cu adevărat, că ești important, toate astea fac parte din alchimia unei ședințe bune de terapie.

Psihologul umanist Carl Rogers a practicat ceea ce el numea terapie centrată pe pacient, o convingere ce avea la baza terapiei conceptul de *considerație pozitivă necondiționată*. Trecerea sa de la utilizarea termenului de *pacient* la *client* era reprezentativă în ceea ce privește atitudinea lui față de persoanele cu care a lucrat. Rogers credea că o relație benefică terapeut–client constituie o parte esențială a tratamentului, nu doar un mijloc, ci și un scop – un concept inovator atunci când l-a introdus, la mijlocul secolului XX.

Dar considerația pozitivă necondiționată nu înseamnă neapărat că terapeutul îl *place* pe pacient. Înseamnă că terapeutul abordează pacientul cu căldură, că nu are tendința de a-și judeca clientul și, mai ales, crede cu adevărat în capacitatea clientului de a evolua dacă este educat într-un mediu încurajator și tolerant. Este un cadru pentru aprecierea și respectarea „dreptului la determinare“, chiar dacă alegerile pacientului sunt în contradicție cu ale tale. Considerația pozitivă necondiționată este o atitudine, nu un sentiment.

Doar că eu vreau mai mult decât considerația pozitivă necondiționată a lui Wendell – vreau ca el să mă placă. Se pare că întrebarea mea nu este doar să descopăr dacă eu contez pentru Wendell. Este vorba și despre a înțelege cât de mult contează el pentru mine.

– Mă placi? am chițăit patetic și jenată.

Adică ce poate spune el? Nu va spune nu. Chiar dacă nu mă place, el ar putea să mi-o întoarcă întrebând „Ce crezi?“ sau „Mă mir că întrebi asta acum?“ Sau ar putea răspunde cum aș fi făcut-o eu cu John dacă mi-ar fi pus această întrebare mai devreme. I-aș fi spus adevărul experienței mele cu el, adică mai puțin despre dacă mi-a plăcut de el și mai mult despre cât de greu mi-a fost să-l cunosc când m-a ținut la distanță.

Dar Wendell nu face nimic din toate astea.

– Chiar îmi placi, spune el într-un mod care mă face să simt că este adevărat. Nu sună rostit nici mecanic, nici entuziast. Este foarte simplu – și foarte neașteptat, emoționant prin simplitatea sa. *Da, îmi placi*.

– Și tu îmi placi, spun eu, iar Wendell zâmbește.

Spune că, deși îmi doresc să fiu plăcută pentru că sunt inteligentă sau amuzantă, se referea, de fapt, la *neshama*, cuvântul ebraic pentru „spirit“ sau „suflet“. Conceptul se înregistrează instantaneu.

Îi povestesc lui Wendell despre o proaspătă absolventă de facultate care, aspirând la o carieră ca terapeut, a întrebat dacă îmi plac pacienții mei, căci, până la urmă, ei sunt cei cu care terapeuții își petrec timpul în fiecare zi. Am spus că uneori pacienții par altfel priviți din afară, dar asta se întâmplă deseori pentru că mă confundă cu cineva din trecutul lor, care poate nu i-au văzut așa cum îi văd eu. Chiar și așa, i-am spus acestei tinere, simt o afecțiune sinceră pentru pacienții mei tot timpul – pentru situațiile lor delicate, curajul lor, sufletele lor. Așa cum spune Wendell, pentru *neshama* lor.

– Dar într-un mod profesionist, nu? a continuat tânăra, și atunci am știut că nu prea înțelegea foarte bine, deoarece, înainte de a-mi cunoaște pacienții, nici eu nu înțelegeam. Și ca pacient mi-a fost greu să-mi amintesc. Dar Wendell tocmai a reușit să facă asta.

43

Lucruri pe care nu trebuie să i le spui niciodată unui muribund

– Nu asta trebuie să spui! zice Julie. Vorbește despre o colegă care a pierdut o sarcină – e casieră la Trader Joe's – și despre cum o altă colegă, încercând să o consoleze, îi spune:

– Totul se întâmplă cu un scop. Pur și simplu n-a fost să fie.

– Nu trebuie să zici că totul se întâmplă cu un scop, repetă Julie. Nu e vorba de nici un plan divin atunci când pierzi o sarcină sau ai cancer ori copilul tău e ucis de un nebun!

Știu ce vrea să zică. Oamenii fac comentarii nepotrivite despre tot felul de nenorociri, iar Julie se gândea să scrie o carte cu titlul *Lucruri pe care nu trebuie să i le spui niciodată unui muribund. Un ghid pentru persoanele binevoitoare, dar care nu au habar.*

Iată câteva cuvinte pe care nu trebuie să le spui, în viziunea lui Julie: *Ești* sigură *că ești pe moarte? Ai solicitat o a doua opinie? Fii tare. Ce șanse mai ai? Trebuie să te stresezi mai puțin. Totul ține de atitudine. Poți trece peste asta! Știu pe cineva care a luat vitamina K și s-a vindecat. Am citit despre un tratament care micșorează tumorile – este un experiment pe șoricei, dar... Chiar nimeni din familia ta nu a avut așa ceva?* (Dacă Julie ar fi avut antecedente în familie, persoana care întreba s-ar fi simțit mai în siguranță, avea o explicație genetică.) În altă zi, cineva i-a spus lui Julie:

– Am cunoscut o femeie care avea același tip de cancer ca tine.

– *Ai cunoscut?* spune Julie.

– Da, răspunde persoana, jenată. Da, a murit.

Pe măsură ce Julie parcurge lista cu ce nu trebuie să spui, mă gândesc la alți pacienți care s-au tot plâns de comentariile unor oameni în diverse

situații dificile: *Încă mai poți face un copil. Măcar a avut o viață lungă. E într-un loc mai bun acum. Când ești pregătit, îți poți lua oricând un alt câine. A trecut un an, poate e timpul să treci peste asta.*

Aceste remarci sunt cu siguranță menite să te consoleze, dar sunt, de asemenea, o modalitate de a-l proteja pe vorbitor de sentimentele incomode pe care le stârnește situația nefericită prin care trece cealaltă persoană. Astfel de banalități fac o situație groaznică mai plăcută pentru persoana care spune cuvintele, dar îl lasă pe cel care se confruntă cu problema să se simtă supărat și singur.

– Oamenii cred că, dacă vor vorbi despre faptul că voi muri în curând, va deveni o realitate pentru mine, când deja *este* o realitate, spune Julie, clătinând din cap. Am observat lucru acesta, și nu doar despre moarte. A nu vorbi despre un lucru nu îl face mai puțin real. Îl face și mai înfricoșător. Pentru Julie, cea mai rea este tăcerea, oamenii care o evită, pentru a nu fi nevoiți să-i spună, de fapt, lucruri acelea neplăcute. Ea a ales penibilul, în locul ignorării.

– Ce te aștepți să spună oamenii? o întreb.

Julie se gândește puțin înainte de a răspunde.

– Ar putea spune „Îmi pare foarte rău“ sau „Te pot ajuta cu ceva?“ sau „Mă simt foarte neputincios, dar îmi pasă de tine“.

Când se mută pe canapea, observ că Julie a slăbit foarte mult în ultima vreme.

– Pot fi sinceri, continuă ea. La un moment dat, o prietenă a izbucnit: „Habar n-am ce-aș putea spune într-o astfel de situație!“, iar eu m-am simțit foarte ușurată! I-am spus că înainte să mă îmbolnăvesc nici eu nu aș fi știut ce să spun. La școală, când elevii mei au auzit pentru prima dată, toți au spus: „Ce vom face fără tine?“ Și asta m-a uns pe suflet, pentru că era o expresie a modului în care gândesc și simt despre mine. Oamenii spuneau: „Nu se poate!“ și „Mă poți suna la orice oră, dacă vrei să vorbești cu cineva sau pur și simplu să vii sau să ieșim să ne distrăm“. Își aminteau că sunt încă *eu* – că sunt încă prietena lor, nu doar un bolnav de cancer, și îmi pot vorbi în continuare despre relațiile lor, despre serviciul lor și despre cel mai recent episod din *Urzeala tronurilor*.

Dar ceea ce a surprins-o pe Julie cel mai tare în acest proces este cât de intensă a devenit lumea ei. Tot ce obișnuia să considere firesc îi producea acum un sentiment de revelație, ca și cum ar fi fost din nou copil. Gusturi – dulceața unei căpșuni, sucul ei picurând pe bărbie sau o plăcintă fragedă care se topea în gură. Mirosuri – florile din fața casei, parfumul unui coleg, algele ude de pe țărm, corpul transpirat al lui Matt în timpul nopții. Sunete – corzile unui violoncel, scârțâitul roților de la mașină, râsul nepotului ei. Experiențe – dansul la o petrecere aniversară, privitul oamenilor la Starbucks, cumpărarea unei rochii drăguțe, deschiderea e-mailului. Toate acestea, oricât de banale, o încântă extrem de mult. Devenise hiperprezentă. Observase că oamenii care se amăgesc că au tot timpul în lume devin leneși.

Nu se așteptase să experimenteze această plăcere în suferința ei, să ajungă să o considere în vreun fel revigorantă. Dar acceptase ideea că, deși ea moare, viața continuă – chiar dacă tot corpul îi este invadat de cancer, își verifică în continuare Twitter-ul. La început își zicea: *De ce aș pierde chiar și zece minute din timpul pe care îl mai am să intru pe Twitter? Apoi s-a gândit: De ce nu aș face asta? Îmi place Twitter!* De asemenea, încearcă să nu se gândească prea mult la ceea ce va pierde.

– Deocamdată respir bine, spune Julie, însă îmi va fi din ce în ce mai greu, și mă întristează asta. Dar până atunci respir!

Julie îmi dă mai multe exemple despre ceea ce îi ajută pe oameni atunci când le spui că vor muri.

– O îmbrățișare este grozavă, spune ea. La fel și dacă-i spui „Te iubesc“. Preferatul meu este un simplu „Te iubesc“.

– Ți-a spus cineva asta? întreb.

– Da, Matt.

Când au aflat că are cancer, primele lui cuvinte nu au fost „Vom învinge asta!“ Sau „Ah, la dracu’!“, ci „Jules, te iubesc atât de mult!“ Asta era tot ce ea avea nevoie să știe.

– Dragostea învinge, spun eu, făcând referire la o poveste pe care Julie mi-a povestit-o despre perioada în care părinții ei, pe când avea 12 ani, au trecut printr-o perioadă dificilă și s-au despărțit cinci zile. Până la

sfârșitul săptămânii s-au împăcat, iar când ea și sora ei au întrebat de ce s-au împăcat, tatăl a privit spre mama lor cu afecțiune și a spus: „Pentru că până la urmă dragostea învinge. Să nu uitați niciodată asta, fetelor“.

Julie dă din cap. *Dragostea învinge.*

– Dacă scriu această carte, zice, poate voi spune că cele mai bune răspunsuri pe care le-am primit au fost de la oamenii sinceri, care nu își căutau cuvintele. Mă privește. Așa, ca tine.

Încerc să-mi amintesc ce i-am spus când Julie m-a anunțat că e pe moarte. Îmi amintesc că m-am simțit stânjenită prima dată. Ulterior, devastată. O întreb pe Julie ce-și amintește că i-am spus.

Ea zâmbește.

– De două ori ai spus același lucru, și nu îl voi uita niciodată, pentru că nu mă așteptam la asta de la un terapeut.

– La ce anume?

– Ai spus spontan, cu voce liniștită și tristă: „Vai, Julie“ – care era răspunsul perfect, dar ceea *ce nu ai spus*, de fapt, a însemnat pentru mine cel mai mult. Erai copleșită, dar m-am gândit că nu vrei să se vadă, prin urmare nu am mai spus nimic.

Amintirea prinde contur în mintea mea.

– Mă bucur că m-ai văzut plângând și ai fi putut spune ceva. Poate de acum încolo o vei face.

– Ei bine, acum aș vrea. Adică, acum, că am făcut împreună necrologul, cred că sunt ca o carte deschisă.

În urmă cu câteva săptămâni, Julie și-a terminat de scris necrologul. Eram în mijlocul unor conversații importante la acea vreme, vorbind despre cum voia să moară. Pe cine voia cu ea? Unde voia să fie? Ce și-ar dori ca alinare? De ce îi era frică? Ce fel de slujbă sau înmormântare dorea? Ce voia să știe oamenii și când?

Încă de când începuse să descopere lucruri neștiute despre ea, de la diagnosticarea cancerului – mai multă spontaneitate, mai multă flexibilitate –, Julie era, în adâncul sufletului ei, o planificatoare și, dacă

tot trebuia să se confrunte cu această sentința de moarte timpurie, mai bine să facă ea așa cum își dorește.

Luând în considerare necrologul ei, am vorbit despre ce conta cel mai mult pentru ea. Succesul profesional și pasiunea pentru cercetare și pentru studenții ei. Diminețile de sâmbătă, când se simțea „ca acasă“ la Trader Joe's și sentimentul de libertate pe care îl resimțea acolo. Emma, pe care Julie o ajutase să se înscrie în programul de ajutor social, reușind astfel să-și reducă programul de lucru la Trader Joe's, pentru a se înscrie la facultate. Prietenii cu care participase la maratoane și cei cu care înființase clubul de carte. În fruntea listei se afla soțul ei („Cel mai bun om din lume alături de care să-ți petreci viața“, spunea ea, „dar și cel mai potrivit alături de care să înfrunți moartea“), sora ei, nepotul și nepoata (Julie era nașa lor). Părinții și cei patru bunici, care nu au înțeles cum într-o familie atât de longevivă, Julie murea așa tânără.

– Este ca și cum am aș făcut terapie cu steroizi, a spus Julie despre tot ce s-a întâmplat de când ne-am cunoscut. Așa cum Matt și cu mine spunem că ne tratăm căsătoria cu steroizi. Trebuie s-o comprimăm în cel mai scurt timp posibil. Când a vorbit despre comprimare, Julie și-a dat seama că, dacă suferea la gândul că va avea o viață atât de scurtă, era doar pentru că viața ei fusese una frumoasă.

Acesta este motivul pentru care, până la urmă, după mai multe variante și revizuiri, Julie a decis că vrea un necrolog cât mai simplu: „În fiecare zi din cei 35 de ani de viață“, a vrut să citească ea următoarele cuvinte: „Julie Callahan Blue a fost iubită“.

Dragostea învinge.

44

Mesaj de la lubit

Stau la birou, lucrez la cartea mea despre fericire, mă chinuiesc cu un alt capitol. Mă motivez cu acest gând: „Dacă termin cartea, data viitoare voi scrie ceva care contează (orice ar însemna asta). Cu cât termin mai repede cartea asta, cu atât mai curând mă pot îndrepta către altceva nou (oriunde ar fi asta)“. Mă cuprinde incertitudinea. Și acum chiar scriu cartea.

Mă sună prietena mea Jen, dar nu răspund. Am pus-o la curent cu ce nu știa despre starea mea de sănătate și mi-a fost de folos la fel ca Wendell – nu să găsesc un diagnostic, ci m-a ajutat să mă liniștesc că nu am un diagnostic.

Am învățat cum să accept că nu sunt întotdeauna bine, în același timp mi-am făcut programări la câțiva specialiști care poate îmi vor lua în serios starea de sănătate. Nu mai vreau alți doctori care să-mi vorbească de uterul meu rătăcitor!

Totuși, acum trebuie să termin acest capitol – am alocat două ore pentru scris. Tastez cuvinte și umplu pagină după pagină. Dau gata capitolul așa cum fiul meu își face temele suplimentare pentru școală – bine executat, cu scopul de a ajunge la final. Scriu întruna până la ultimul rând al capitolului, apoi îmi ofer o recompensă: îmi pot verifica e-mailul *și* o pot suna pe Jen! Îmi voi lua o pauză de un sfert de oră înainte să trec la următorul capitol. Am revelația sfârșitului cărții – mai am doar capitolul final.

Stau la taclale cu Jen și îmi citesc mesajele când, deodată, mi se taie respirația. Numele Iubitului apare cu litere îngroșate. Sunt uimită, nu am mai auzit nimic despre el de opt luni, de când am încercat să obțin niște răspunsuri și am adus pagini de notițe din acele discuții telefonice la biroul lui Wendell.

– Citește mesajul! zice Jen când îi spun, însă eu rămân blocată la numele Iubitului. Simt un gol în stomac, deși diferit față de vremea când încă mai speram că se va răzgândi. Simt acel gol deoarece, chiar dacă ar fi avut un fel de revelație și ar mai vrea să fim împreună, aș refuza. Stomacul meu îmi transmite două lucruri: că nu mai vreau să fiu cu el și, chiar și așa, amintirea celor întâmplate încă mai doare. Orice ar avea de spus m-ar putea supăra și nu aș vrea să fiu distrasă chiar acum. Trebuie să termin cartea aceasta, de care nu îmi pasă, pentru ca mai apoi să scriu ceva de care să-mi pese cu adevărat.

– Poate, îi spun lui Jen, voi citi mesajul de la el după ce mai termin un capitol.

– Atunci trimite-mi-l mie să-l citesc *eu*, zice ea. Nu poți să mă lași așa!

Am râs.

– Bine, am să îl citesc pentru *tine*.

Mesajul este șocant și predictibil în același timp.

Nu o să mă crezi, am văzut-o pe Leigh astăzi! Lucrează la noi.

Îi citesc lui Jen. Leigh este o cunoștință comună, pe care, în sinea noastră, amândoi o consideram enervantă. Dacă am mai fi fost împreună, mi-ar fi spus cu siguranță această știre importantă. Dar *acum*? Mi se pare ciudat, ignoră ceea ce s-a întâmplat între noi și nu realizează unde am ajuns cu discuțiile. Se pare că el ignoră în continuare ce s-a întâmplat între noi – iar eu nu.

– Asta-i tot? întreabă Jen. Atât are de spus dușmanul copiilor?

Tace în așteptarea reacției mele. Nu mă pot aduna, sunt uimită. Pentru mine, mesajul lui este o revenire la poezie, un rezumat frumos a tot ce am descoperit despre evitare în biroul lui Wendell. Pot să-l citesc chiar ca pe un haiku: trei versuri de cinci, respectiv șapte și cinci silabe.

Nu o să mă crezi,
am văzut-o pe Leigh astăzi!
Lucrează la noi.

Dar Jen nu este amuzată, e furioasă. Nu contează ce i-am spus despre rolul meu în această despărțire – că, în vreme ce Iubitul ar fi trebuit să fie mai sincer cu sine însuși și cu mine la începutul relației, și eu ar fi trebuit să fiu mai sinceră cu mine și cu el în legătură cu dorințele și temerile mele privitoare la faptul dacă suntem sau nu potriviți unul pentru celălalt –, ea încă mai crede că el e un prost.

Îmi amintesc că încercam să îl conving pe Wendell că Iubitul era un prost; acum mă surprind încercând să îi conving pe toți că *nu* e așa.

– Și ce vrea să însemne asta? întreabă Jen despre e-mail. Nu tu un *Ce mai faci?* Oare chiar este atât de blocat emoțional?

– Nu înseamnă nimic, spun eu. Nu are sens. Nu are rost să încerci să analizezi sau să încerci să înțelegi.

Jen este șocată, însă eu sunt surprinsă că nu mă supără deloc asta. În schimb, mă simt ușurată. Nu mai sunt atât de încordată.

– Sper că nu ai de gând să-i răspunzi, zice Jen, dar aproape că vreau să îi răspund – să îi mulțumesc Iubitului că s-a despărțit de mine și că nu mi-am mai irosit timpul. Poate că mesajul lui *avea* un sens – sau, cel puțin, să primesc mesajul lui chiar în această zi are importanță pentru mine.

I-am spus lui Jen că trebuie să mă reapuc de scris, dar, după ce am închis, nu am făcut asta. Nu am răspuns nici la e-mailul Iubitului. Exact cum nu-mi doream o relație fără sens, nu voiam să scriu o carte lipsită de sens, chiar dacă am scris deja trei sferturi din ea. Dacă moartea și nonsensul sunt problemele cele mai arzătoare, înțeleg de ce această carte de care prea puțin îmi pasă m-a stresat așa – și că am refuzat înainte de asta o carte despre parenting. Totuși, nu mi-am dat seama înainte că îmi cedează corpul, undeva în adâncul sufletului meu trebuie să fi fost conștientă că timpul meu este limitat, așa că trebuie să-l folosesc inteligent. Îmi amintesc de conversația cu Julie și îmi vine chiar acum o idee: când voi muri, nu vreau să las în urma mea echivalentul mesajului de la Iubit.

Pentru o vreme, m-am gândit la faptul că mă simțeam prizonieră, asta deoarece trebuia să termin cartea pentru a avea un avans și a putea scrie

alta. Dar mesajul Iubitului m-a făcut să mă întreb dacă mai sunt prizonieră în acea închisoare.

Wendell m-a ajutat să nu mai cred în povestea conform căreia ar fi fost în favoarea mea să mă căsătoresc cu Iubitul și că nu are rost să mai cred că o carte de parenting ar fi dus la rezolvarea situației mele – ambele situații sunt povești. Anumite lucruri ar fi fost diferite, cu siguranță. Totuși, până la urmă tot aș fi căutat un sens, ceva mai profund. Exact așa sunt și acum, cu această carte motivațională stupidă pe care agentul meu mi-a spus că trebuie să o scriu din tot felul de rațiuni practice.

Dar dacă și acea poveste este greșită? Dacă, de fapt, eu *nu* trebuie să scriu această carte, despre care agentul îmi spune că trebuie, sau dacă va fi un dezastru de carte?

Într-un fel, cred că știu răspunsul acesta de ceva vreme, dar, deodată, îl văd dintr-o altă perspectivă. Mă gândesc la Charlotte și la stadiile schimbării. Mă decid că sunt gata de „acțiune".

Mă apuc din nou de tastat, dar de această dată îi scriu redactorului de la editură: „Vreau să reziliez contractul".

După o ezitare scurtă, respir adânc și apăs pe *Trimite*. Mesaj trimis – în sfârșit, adevărul meu călătorește rapid prin rețeaua de internet.

45

Barba lui Wendell

E o zi însorită în Los Angeles, iar eu sunt binedispusă. Parchez mașina vizavi de biroul lui Wendell și aproape că urăsc să mă simt așa de bine în zilele de terapie – despre ce aș mai putea vorbi cu el?

De fapt, știu prea bine. S-ar părea că ședințele la care pacienții vin fără să aibă neapărat o problemă sau ceva anume de discutat tind să fie cele mai semnificative. Când permitem minții să zboare, ne duce în cele mai interesante și mai neașteptate locuri. Pe când traversam spre clădirea lui Wendell, am auzit un cântec care venea din mașina cuiva – era *On Top of the World* [În culmea fericirii] al formației Imagine Dragons.

De-a lungul holului spre biroul lui Wendell am fredonat melodia, dar imediat ce am intrat pe ușa sălii de așteptare, am devenit tăcută, confuză.

Hopa! Păi asta nu e sala de așteptare a lui Wendell. Distrasă de cântec, am greșit ușa! Râd de greșeala mea.

Ies și închid ușa, apoi mă uit în jur să văd unde mă aflu. Verific plăcuța cu numele de pe ușă, care îmi confirmă că sunt, într-adevăr, în locul potrivit. Încă o dată, deschid ușa, dar ce văd nu seamănă cu încăperea cunoscută. Pentru o clipă mă panichez, parcă visez: unde sunt?

Sala de așteptare a lui Wendell a fost schimbată complet. E proaspăt zugrăvită și toate sunt noi: podeaua, mobila și tablourile – fotografii interesante în alb și negru.

Nu mai este nimic din ceea ce bănuiam că fusese mobilă din casa părinților lui.

A dispărut vaza cu florile alea artificiale ieftine, iar în locul ei au apărut un urcior de ceramică și căni pentru apă. Singurul lucru care a mai rămas e mașinăria zgomotoasă care făcea imposibilă interceptarea prin pereți a discuției din interior. Mi se pare că am pășit într-una dintre casele acelea

renovate în urma unei emisiuni TV, care transformă total un spațiu demodat și îl face de nerecunoscut.

Vreau să îmi exprim uimirea exact cum procedează proprietarii caselor de la astfel de emisiuni. Arată minunat – simplă și aerisită, dar și puțin elegantă, așa cum este Wendell.

A dispărut și scaunul pe care stăteam de obicei, așa că mă așez pe unul dintre scaunele noi, moderne, cu picioare din oțel și spătar din piele. Nu l-am mai văzut pe Wendell de două săptămâni. Mi-am imaginat că nu a venit la birou pentru că a plecat în vacanță, poate chiar la cabana copilăriei lui împreună cu familia lui numeroasă.

Mi-am imaginat frații, surorile, nepoatele și nepoții lui Wendell, pe care i-am descoperit online, și am încercat să mi-l imaginez pe Wendell împreună cu ei, petrecându-și timpul cu copiii săi sau savurând o bere lângă lac.

Dar acum îmi dau seama că și renovarea se făcea în același timp.

Starea mea de bine se disipează și încep să mă întreb dacă mulțumirea mea e reală sau dacă în perioada în care nu am mai venit la Wendell am început să mă simt mai bine.

Un pas spre o stare mai bună este un fenomen în care pacienții se conving pe ei înșiși că au trecut peste probleme dintr-odată, deoarece, fără să conștientizeze, nu pot tolera anxietatea prin care trebuie să treacă din cauza acestor probleme.

În mod normal, un pacient poate avea o ședință dificilă în legătură cu o traumă din copilărie, apoi săptămâna următoare să apară și să anunțe că nu mai are nevoie de terapie. *Mă simt grozav! Ședința aceea a fost eliberatoare!* Pasul spre o stare mai bună are loc în special când terapeutul sau pacientul a fost plecat și, în acea pauză, intră în funcțiune sistemele de apărare ale subconștientului. Am fost așa de bine în ultimele săptămâni. Nu cred că mai am nevoie de terapie! Uneori, această schimbare este autentică. Alteori, pacienții pleacă fără să anunțe – ca mai apoi să revină.

Pași spre mai bine sau nu, mă simt dezorientată. În ciuda numeroaselor îmbunătățiri ale camerei, îmi e puțin dor de mobila veche și demodată –

mai mult din cauza transformărilor interioare prin care am trecut. Wendell a fost autorul transformării din interiorul meu și a stârnit schimbarea mea internă. Mă simt, în același timp, cu mult mai bine acum – „pe parcurs“, deoarece, spre deosebire de modificările de decor, nu există un „după“ decât atunci când murim; uneori mă gândesc la „înainte“ cu un soi ciudat de nostalgie.

Nu l-aș vrea înapoi, dar mă bucur că mi-l amintesc.

Aud cum Wendell deschide ușa și pășește pe podeaua de arțar când vine să mă întâmpine. Mă uit la el, apoi mă mai uit o dată. Înainte nu i-am recunoscut cabinetul, acum aproape să nu îl mai recunosc pe el. E ca și cum cineva mi-ar juca o farsă. *Surpriză! Am glumit!*

În cele două săptămâni cât a lipsit și-a lăsat barbă. A renunțat la puloverul lui clasic pentru unul mai elegant, cu nasturi, și-a înlocuit mocasinii cu niște espadrile la modă, așa cum poartă John, și acum arată complet diferit.

– Bună! zice el, ca de obicei.

– Uau! zic eu ceva cam tare. Așa multe schimbări! Arăt către sala de așteptare, dar mă holbez la barba lui. Acum chiar arăți ca un terapeut, adaug în timp ce mă ridic, glumind ca să-mi ascund uimirea.

De fapt, barba lui nu seamănă cu cea a terapeuților celebri din istoria îndelungată a psihoterapiei. Barba lui Wendell este modernă. Cu un aspect ușor dezordonat, ciufulit, elegant.

Este… atrăgător?

Îmi amintesc că anterior am negat orice transfer romantic cu el. Și am avut dreptate – cât am fost conștientă de asta. Dar de ce mă simțeam acum atât de stânjenită? Oare în subconștient aveam o aventură pasională cu Wendell?

Mă îndrept spre biroul lui, dar mă opresc imediat la ușă. Și cabinetul lui a fost redecorat. Dispunerea este ca mai înainte – poziția canapelei în formă de L, biroul, dulapul, biblioteca, masa și șervețelele, dar zugrăveala, parchetul, covorul, picturile, canapelele și pernele sunt toate schimbate. Arată uimitor! Uluitor. Minunat. Mă refer la *birou*. Biroul arată superb.

– Ai apelat la un decorator? îl întreb, iar el răspunde afirmativ. Mi-am închipuit. Dacă mobila anterioară era creația lui, cu siguranță avea nevoie de un profesionist pentru cea nouă. Totuși, i se potrivește perfect lui Wendell. Noul Wendell. Elegantul, dar încă modestul Wendell.

Merg mai departe și analizez noile perne, le aranjez la spate, pe noua canapea. Îmi amintesc cât de temătoare m-am simțit prima dată când m-am așezat aproape de Wendell, cât de aproape și de expusă mi se părea că sunt. Acum mă simt din nou așa. *Dacă sunt atrasă de Wendell?*

Atracția mea nu ar fi ceva neobișnuit. Până la urmă, dacă oamenii se simt atrași de colegii lor, de soțiile prietenilor și de diverși bărbați și femei pe care îi văd sau cu care se întâlnesc pe parcursul unei zile, de ce nu și de terapeuții lor? Mai ales de terapeuții lor. Impulsurile sexuale apar adesea în timpul ședințelor de terapie și cum ar putea să nu apară? Este ușor să combini experiența intimă a romantismului sau a sexului cu intimitatea de a avea pe cineva care să acorde întreaga sa atenție detaliilor vieții tale, să te accepte pe deplin, să te susțină fără gânduri ascunse și să te cunoască atât de bine. Unii pacienți chiar flirtează în mod excesiv, adesea fără să își conștientizeze motivele ascunse (ca să îl dezechilibreze emoțional pe terapeut; ca să îl distragă de la subiecte delicate; ca să redobândească puterea, dacă se simt neputincioși; ca să îi mulțumească terapeutului în singurul mod pe care pacientul îl cunoaște, în funcție de istoricul lui). Alți pacienți nu flirtează, ci neagă vehement orice atracție, precum John atunci când mi-a spus că nu sunt genul de persoană pe care ar alege-o ca amantă. („Fără supărare.“)

Dar John era mereu atent la aspectul meu: „Acum arăți mai mult ca o amantă“ (când mi-am vopsit câteva șuvițe); „Ai grijă, este posibil ca unii oameni să se uite în decolteul ăla“ (când am purtat o bluză cu anchior); „Pantofii ăia sexy sunt pentru o întâlnire după muncă?“ (când purtam tocuri). De fiecare dată, încercam să vorbesc despre „glumele“ lui și despre sentimentele care stau la baza lor. Și acum iată, fac o glumă proastă cu Wendell și zâmbesc tâmp. El mă întreabă dacă este o reacție la barba lui.

– Nu sunt obișnuită, spun eu. Dar îți stă bine. Ar trebui s-o păstrezi. Sau poate nu ar trebui, așa cred. Poate că voi fi prea atrasă... adică, distrasă.

Ridică sprânceana dreaptă și observ că ochii lui arată diferit astăzi. Mai strălucitori? Și a avut întotdeauna acea gropiță? Ce se întâmplă?

– Întreb deoarece modul în care îmi răspunzi este legat de modul în care le răspunzi bărbaților…

– Tu nu ești bărbat, îl întrerup, râzând. Nu! zic eu.

Wendell pare surprins.

– Ei, ultima dată când am verificat...

– Bine, dar știi ce vreau să spun. Nu te privesc ca pe un bărbat. Nu ești un *tip*. *Ești terapeut*. Sunt șocată și îmi dau seama că vorbesc din nou ca John.

Câteva luni mai înainte, mă chinuiam să dansez la o nuntă din cauza unei crampe musculare la piciorul stâng cauzată de această boală misterioasă. La ședința din săptămâna următoare, i-am spus lui Wendell cât de tristă am fost, urmărindu-i pe toți ceilalți dansând. Wendell mi-a răspuns că pot dansa și numai cu un picior bun, doar că am nevoie de un partener.

– Ei bine, spun. Nu despărțirea de un partener m-a făcut să vin aici?

Dar Wendell nu se gândește la un iubit. El spune că pot ruga pe oricine, pot apela la oameni dacă am nevoie de sprijin, pentru dans sau altceva.

– Nu pot să întreb pe oricine, insist.

– De ce nu?

Îmi dau ochii peste cap.

– Mă poți ruga pe mine, spune el, ridicând din umeri. Sunt un dansator bun, să știi.

Adaugă că a studiat serios dansul în copilărie.

– Serios? Ce stil de dans?

Nu știu dacă glumește. Încerc să mi-l imaginez pe Wendell dansând. Îmi imaginez că se încurcă și se împiedică.

– Balet, spune el, fără urmă de jenă.

Balet?

– Dar pot dansa orice stil de dans, continuă el zâmbind din cauza faptului că nu îl cred. Fac și swing, modern. Pe ce melodie ai vrea să dansezi?

– Nu, în nici un caz, spun. Nu am de gând să dansez cu terapeutul meu.

Nu m-a preocupat faptul că făcea aluzie la sex sau că voia să mă sperie; știam că nu avea nici o intenție de așa ceva. Mai mult, nu voiam să-mi folosesc timpul la terapie dansând. Aveam *lucruri* de discutat, cum ar fi să mă descurc cu starea mea de sănătate. Dar o parte din mine știa că asta era doar o scuză pe care mi-am oferit-o, că această intervenție poate fi utilă, că dansul permite corpului nostru să exprime emoții într-un fel în care cuvintele uneori nu le pot descrie. Când dansăm, ne exprimăm sentimentele reprimate, permițând corpului să vorbească în locul minții – asta ne poate ajuta să ajungem la un nou nivel de conștiință. Aceasta este, în parte, terapia prin dans. Este o altă tehnică pe care o folosesc unii terapeuți.

Și totuși, aleg să nu fac asta.

– Sunt terapeutul tău *și* un tip, spune astăzi Wendell, adăugând că toți interacționăm cu oamenii în diferite moduri, în funcție de lucrurile pe care le remarcăm la fiecare în parte. Lăsând la o parte ceea ce e corect din punct de vedere profesional, nu putem fi indiferenți la calități precum aspectul, îmbrăcămintea, sexul, etnia sau vârsta. Așa funcționează transferul. Dacă terapeutul meu ar fi femeie, spune el, m-aș purta cu ea așa cum mă port cu femeile. Dacă Wendell ar fi scund, m-aș raporta la el ca la cineva care este mai degrabă scund decât înalt. Dacă...

În timp ce vorbește, nu mă pot abține să nu-l privesc pe „noul“ Wendell, încercând să mă acomodez. Îmi dau seama că nu este vorba că nu am fost atrasă de Wendell înainte. Nu eram atrasă de *nimeni*. Am suferit și abia după ce am început să ies treptat din casă, am început să experimentez din nou acest sentiment.

Uneori, când vine un pacient nou, nu întreb doar: „Ce te aduce aici?“, ci „Ce te aduce aici acum?“ Cuvântul *acum* este cheia. *De ce anul acesta, luna aceasta, azi, ai decis să vii să vorbești cu mine?* Părea că despărțirea

a fost răspunsul meu la „De ce acum?“ Dar dedesubt erau suferința mea și incapacitatea de a merge mai departe.

– Aș vrea să mă pot opri din plâns! i-am spus lui Wendell, când lacrimile mele, care parcă nu se mai opreau, ar fi putut să stingă și un incendiu.

Dar Wendell vedea altfel lucrurile. El mi-a permis să simt și, de asemenea, m-a făcut să înțeleg că, la fel ca mulți alții, am confundat faptul că mă simt *mai puțin* cu faptul că mă simt *mai bine*. Totuși, sentimentele sunt acolo. Ele ies la iveală în comportamentele inconștiente, în incapacitatea de a fi liniștit, în mintea care abia așteaptă următoarea distragere, în lipsa poftei de mâncare sau în lupta de a controla pofta de mâncare, în capacitatea redusă de a te controla sau – în cazul Iubitului – în tresărirea piciorului sub cearșaf, în liniștea aceea grea care ascundea un secret pe care îl ținea în el de luni de zile: nu mai eram ceea ce își dorea.

Și totuși, oamenii încearcă să-și reprime sentimentele. Cu doar o săptămână înainte, o pacientă mi-a spus că nu poate sta nici o noapte fără să aprindă televizorul, să adoarmă cu el pornit și să se trezească după câteva ore. „Când a trecut toată noaptea?“, a întrebat la ședința de terapie. Dar adevărata întrebare era: unde au dispărut toate sentimentele ei?

Un alt pacient mi-a spus recent cu regret:

– N-ar fi mai bine să fii unul dintre oameni aceia care nu se frământă pentru nimic, merg în virtutea inerției și își trăiesc viața fără să o analizeze?

Am spus la un moment dat că există o diferență între a analiza și a scoate în evidență, și, dacă ne reprimăm sentimentele și trăim doar aparent, nu obținem pace sau bucurie, ci doar o lipsă de însuflețire.

Deci nu este vorba că sunt îndrăgostită de Wendell. Faptul că, în cele din urmă, îl observ nu doar ca terapeut, ci și ca om este doar o dovadă că munca noastră împreună m-a ajutat să mă repun pe picioare. Simt din nou atracție. Chiar am început să ies la întâlniri, am spart gheața.

Înainte de a pleca, îl întreb:

—De ce acum? făcând referire la renovarea biroului și la barba sa. Ce te-a determinat să faci toate astea? întreb.

– Barba, spune el, a fost rezultatul faptului că am lipsit de la birou și nu a fost nevoie să mă bărbieresc; când a venit timpul să mă întorc la birou, am decis că îmi place așa.

În ceea ce privește schimbarea biroului, îmi răspunde foarte simplu:

– Era timpul.

– Dar de ce *acum*? întreb, încercând să-mi formulez următoarea întrebare într-un mod elegant. Se pare că aveai mobilierul acela de… foarte mult timp?

Wendell râde. Nu am formulat prea bine.

– Uneori, spune el, schimbarea se întâmplă pur și simplu.

Când ajung din nou în sala de așteptare, trec pe lângă noul ecran, care separă ieșirea de zona cu scaune.

Afară, valuri de căldură se ridică de pe trotuar și, așteptând la semafor, îmi vine din nou în minte melodia trupei Imagine Dragons. *I've been waiting to smile, 'ey, been holding it in for a while* [Am așteptat să zâmbesc din nou, da, m-am abținut ceva vreme]. Când semaforul se face verde, traversez și mă îndrept spre parcare, dar azi nu mă duc direct la mașină. Merg pe stradă până ajung în fața unei vitrine – un salon de cosmetică.

Îmi văd chipul în geam și mă opresc să-mi aranjez bluza – cea de la magazinul Anthropologie, pe care am ales-o pentru întâlnirea din această seară – apoi intru repede înăuntru.

Ajung la timp pentru programarea mea la epilat.

PARTEA A IV-A

Deși călătorim prin lume ca să găsim frumusețea, trebuie să o purtăm cu noi, altfel nu o vom găsi niciodată.

Ralph Waldo Emerson

46

Albinele

Cu un minut înainte de a veni Charlotte la programare, primesc un mesaj de la mama. *Te rog, sună-mă*. În mod normal nu trimite astfel de mesaje, așa că o sun. Răspunde din prima.

– Nu te alarma, spune ea, ceea ce înseamnă întotdeauna că s-a întâmplat ceva rău, dar tata este în spital.

Nu reușesc să spun nimic, rămân blocată.

– Este bine, spune ea repede. *Oamenii care se simt bine nu au de ce să fie internați în spital.*

– Ce s-a întâmplat? întreb.

– Ei, spune ea, nu se știe încă.

Spune că tata mânca la prânz și deodată a spus că nu se simte bine. Apoi a început să tremure și să aibă probleme cu respirația, iar acum sunt amândoi la spital. Se pare că are o infecție, dar nu știu dacă are legătură cu inima sau cu altceva.

– *Este bine*, spune mama încontinuu. *Se va face bine*.

Cred că spune asta ca să mă convingă pe mine, dar, în același timp, și pe ea. Amândouă ne dorim – avem nevoie – ca tata să fie bine.

– Serios, spune ea, este în regulă. Uite, convinge-te.

O aud mormăindu-i ceva tatălui meu în timp ce îi înmânează telefonul.

– Sunt bine, spune el, în loc de salut, dar aud cât de greu respiră.

El îmi spune aceeași poveste: lua prânzul și s-a simțit deodată rău, fără să amintească de partea cu tremuratul și dificultatea în respirație. Mi-a spus că probabil va sta până mâine, după ce antibioticele își fac efectul, deși când revine mama la telefon, ne întrebăm dacă nu cumva este ceva mai grav. Mai târziu, în noaptea aceea, când am ajuns la spital, am observat că tatăl meu arăta ca și cum ar fi însărcinat – abdomenul lui era plin cu lichid – și că i se administrau intravenos mai multe tipuri de

antibiotice, deoarece o infecție bacteriană gravă s-a răspândit în tot corpul. Trebuie să stea internat o săptămână, pentru a-i scoate lichidul din jurul plămânilor și pentru a-i stabiliza ritmul cardiac.

Dar, acum, terminând convorbirea cu părinții, îmi dau seama că am pierdut 12 minute din programarea lui Charlotte. Încerc să mă concentrez în timp ce mă îndrept spre sala de așteptare.

Charlotte sare de pe scaun când deschid ușa.

– Of, în sfârșit! spune ea. Am crezut că poate am greșit ora, dar eu mă programez mereu la această oră; apoi am crezut că am greșit *ziua*, dar nu, este luni – întoarce telefonul spre mine pentru a-mi arăta data –, așadar atunci m-am gândit că poate, nu știu, dar iată-te.

Charlotte a spus toate astea dintr-o singură răsuflare.

– Oricum, bună, spune ea, trecând pe lângă mine și intrând în cabinet.

Acest lucru poate părea surprinzător, dar când terapeuții întârzie, majoritatea pacienților devin agitați. Deși încercăm să evităm acest lucru, toți terapeuții pe care îi știu au lăsat la un moment dat pe un pacient să aștepte. Și când se întâmplă, pot reapărea vechile stări de neîncredere și teama de abandon, făcându-i pe pacienți să simtă orice emoție, de la supărare la furie.

Când intrăm în biroul meu, îi explic că am primit un telefon urgent și îmi cer scuze pentru întârziere.

– E în regulă, spune Charlotte cu nonșalanță, dar pare să nu fie în regulă.

Sau poate că eu nu sunt bine, după apelul cu tatăl meu. *Sunt bine*, a spus el. La fel cum spune și Charlotte. Chiar sunt amândoi bine? Charlotte se foiește pe scaun, răsucindu-și părul și uitându-se prin cameră. Încerc să o ajut să se regăsească privind-o în ochii, dar își mută privirea de la fereastră spre o poză de pe perete, apoi către perna pe care o ține mereu în poală. Stă picior peste picior și se agită încontinuu.

– Mă întreb cum a fost pentru tine să nu știi unde eram, spun eu, amintindu-mi că, acum câteva luni, eram în aceeași situație, stând în sala de așteptare a lui Wendell și întrebându-mă unde se afla *el*.

Îmi omoram timpul butonând telefonul, când am observat că a întârziat patru minute, apoi opt. După zece minute, mi-a trecut prin minte că poate a fost implicat într-un accident sau s-a îmbolnăvit și că în acel moment e posibil să fie la Urgență.

M-am tot gândit dacă să sun și să las un mesaj (nu eram sigură ce să spun: „Bună, sunt Lori. Sunt în sala de așteptare. Ești acolo, de cealaltă parte a ușii, completezi fișe medicale? Iei o gustare? Ai uitat de mine? Sau ești pe moarte?“). Și chiar când mă gândeam că aș avea nevoie să găsesc un nou terapeut, în principal pentru a putea trece peste moartea *vechiului* terapeut, s-a deschis ușa biroului lui Wendell. A ieșit un cuplu de vârstă mijlocie, bărbatul i-a spus „Mulțumesc“ lui Wendell, iar femeia a zâmbit reținut. Prima ședință, am bănuit eu. Sau dezvăluirea unei aventuri. Aceste ședințe tind să dureze mai mult.

Am trecut ca vântul pe lângă Wendell și m-am așezat pe locul din fața lui.

„Este în regulă“, am spus când și-a cerut scuze pentru întârziere. „Într-adevăr, am continuat eu, și ședințele mele țin mai mult uneori. Este în regulă.“

Wendell se uită la mine, ridicând din sprânceană. Am ridicat și eu din sprânceană, încercând să păstrez o anumită demnitate. *Eu, să-mi fac griji pentru că terapeutul meu a întârziat? Haide.* Am izbucnit în râs, apoi am scăpat și niște lacrimi. Amândoi știam cât de ușurată eram să-l văd și cât de important a devenit pentru mine. Acele zece minute de așteptare și de întrebări nu erau cu siguranță „în regulă“.

Și acum – cu un zâmbet forțat pe față, dând din picior ca și când ar avea o convulsie – Charlotte îmi spune din nou că nu a fost nici o problemă că m-a așteptat.

O întreb pe Charlotte ce a crezut că s-a întâmplat când nu m-a găsit acolo.

– Nu mi-am făcut griji, spune ea, chiar dacă eu nu spusesem nimic despre îngrijorare.

Apoi ceva îmi atrage atenția prin fereastra mare cât un perete.

Zburând în cercuri amețitor de rapide, la câțiva metri în spatele lui Charlotte, în dreapta, văd doi bondari agitați. Nu am văzut niciodată albine la înălțimea aceasta, iar astea două arată ca și cum ar fi drogate. Poate că este un dans de împerechere la albine, mă gândesc. Dar apoi mai apar câteva și, în câteva secunde, văd un roi de albine zumzăind în cercuri, singurul lucru care ne separă de ele fiind o bucată imensă de sticlă. Unele se lovesc de fereastră și se târăsc pe geam.

– Cred că o să mă omori, începe Charlotte, fără să observe albinele. Aș vrea să iau o pauză de la ședințele de terapie.

Îmi iau privirea de la albine și mă uit spre Charlotte. Nu mă aștept astăzi la acest lucru și am nevoie de un moment să procesez ceea ce a spus, mai ales că există foarte multă mișcare în aria mea vizuală și nu pot să o urmăresc. Acum sunt sute de albine, atât de multe, încât biroul meu s-a mai întunecat, albinele s-au lipit de geamuri și nu mai lasă lumina să intre, ca un nor. De unde vin?

Camera este atât de întunecată, încât observă și Charlotte. Întoarce capul în direcția ferestrei și ne așezăm acolo, fără să spunem nimic, doar privind albinele. Mă întrebam dacă va fi supărată la vederea lor, dar, în schimb, pare fascinată.

Colegul meu Mike avea programată o ședință de terapie cu o familie și fiica lor adolescentă în același timp în care la mine venea un cuplu. În fiecare săptămână, în jur de 20 de minute auzeam de fiecare dată același zgomot dinspre biroul lui Mike. Adolescenta țipa la părinții ei, ieșea furtunos din cabinet, trântind ușa; părinții ei strigau după ea să se întoarcă, iar ea striga la ei „Nu!“ Apoi Mike o aducea înapoi, calmându-i pe toți. Primele ședințe când s-a întâmplat acest lucru, m-am gândit că poate fi supărător pentru cuplul din biroul meu, dar s-a dovedit că i-a făcut să se simtă mai bine. *Bine că nu suntem noi*, spuneau ei.

Nu-mi plăcea deloc agitația din cabinetul lui Mike, îmi distrăgea mereu atenția. La fel și albinele. Mă gândesc la tatăl meu, care e în spital, la zece străzi distanță. Oare aceste albine sunt un semn, o prevestire?

– La un moment dat m-am gândit să devin apicultor, spune Charlotte, rupând tăcerea, și acest lucru este mai puțin surprinzător pentru mine

decât dorința ei bruscă de a pleca. Ea consideră că situațiile terifiante sunt palpitante – saltul cu parașuta, scufundările sau să înoți cu rechinii. În timp ce îmi povestește despre visul de a deveni apicultor, cred că metafora este perfectă: o meserie care i-ar cere să poarte îmbrăcăminte de protecție din cap până în picioare, astfel încât să nu se înțepe și să țină la distanță insectele care ar putea să o rănească atunci când, într-un final, ar aduna mierea. Observ atracția ei de a avea acest control asupra situațiilor periculoase, mai ales dacă ai crescut simțind că n-ai avut niciodată controlul.

De asemenea, înțeleg dorința ei de a renunța la terapie, mai ales dacă a fost lăsată să aștepte în mod inexplicabil în sala de așteptare. Charlotte plănuia să plece sau este o reacție impulsivă la frica primordială pe care o simțise acum câteva minute? Mă întreb dacă s-a apucat din nou de băut. Uneori oamenii renunță la terapie deoarece îi face să se simtă responsabili atunci când nu doresc să fie. Dacă au început să bea sau să înșele din nou – dacă au făcut sau nu au reușit să facă ceva care le provoacă rușine, preferă să se ascundă de terapeuții lor (și de ei înșiși). Uită că terapia este una dintre cele mai sigure locuri pentru a simți rușinea. Dar confruntându-se cu minciuna prin omisiune sau cu rușinea lor, vor dispărea cu totul, iar asta nu rezolvă nimic.

– M-am hotărât înainte să vin astăzi, spune Charlotte. Simt că sunt bine. Sunt încă abstinentă, munca merge bine, nu mă cert la fel de mult cu mama și nu mă mai întâlnesc cu Tipul, chiar i-am blocat numărul de telefon. Se oprește. Ești supărată?

Dacă *sunt* supărată? Cu siguranță sunt surprinsă, am crezut că a trecut peste frica ei că este dependentă de mine, și sunt frustrată, care trebuie să recunosc e un eufemism pentru cuvântul *supărată*. Dar dincolo de furie este faptul că îmi fac griji pentru ea, poate mai mult decât ar trebui.

Îmi fac griji deoarece, până nu va reuși să aibă o relație sănătoasă, până nu se va putea înțelege mai bine cu tatăl ei, în loc să penduleze între a se preface că nu există și a fi devastată atunci când apare, ca apoi să dispară inevitabil din nou, se va chinui și nu va avea prea mult din ceea ce își dorește. Vreau ca ea să treacă prin asta la 20 de ani, mai degrabă decât la

30. Nu vreau să-și irosească timpul. Nu vreau să intre în panică într-o zi: *S-a dus jumătate din viața mea*. Și totuși, nu vreau să o descurajez în a-și câștiga independența. La fel cum părinții își cresc copiii pentru a-i lăsa să se descurce singuri într-o zi, terapeuții lucrează pentru a renunța la un moment dat la pacienți, nu pentru a-i păstra.

Totuși, simt o grabă în legătură cu această decizie, care e poate confortabil de periculoasă pentru ea, precum săritul dintr-un avion fără parașută.

Oamenii își imaginează că vin la terapie pentru a descoperi ceva din trecut și pentru a obține informații despre asta, dar o mare parte din ceea ce fac terapeuții este să lucreze *în prezent*, unde conștientizăm ceea ce se întâmplă zi de zi în mintea și în sufletul oamenilor. Sunt ușor de rănit? Se simt adesea vinovați? Evită contactul vizual? Își fac continuu griji pentru lucruri care par nesemnificative? Analizăm aceste informații și îi încurajăm pe pacienți să facă apel la ele în lumea reală.

Wendell a pus astfel problema: „Ceea ce fac oamenii la terapie este ca și cum ar exersa aruncarea la coș. Este un lucru necesar. Dar apoi trebuie să meargă să joace un meci real".

Prima dată când Charlotte era aproape de a avea o relație adevărată, la aproximativ un an de la începerea terapiei, a încetat brusc să se mai vadă cu acel tip, dar a refuzat să-mi spună motivul. Nu mi-a spus nici de ce nu a vrut să vorbească despre asta. Eram mai puțin interesată de ce s-a întâmplat, mai degrabă doream să știu ce a dus la *asta* – dintre toate lucrurile pe care mi le-a spus despre ea –, la Lucrul care nu putea fi discutat. Mă întreb dacă nu cumva astăzi pleacă din cauza acestui lucru.

Îmi amintesc cum și-a dorit să țină cu dinții de acest Lucru – să spună nu solicitării mele.

– Îmi este greu să spun nu, a explicat ea, așa că exersez aici.

I-am spus că, indiferent dacă vorbește sau nu despre despărțire, îi va fi la fel de greu să spună da. Incapacitatea de a spune nu se referă în mare măsură la căutarea aprobării – oamenii își imaginează că spunând nu, nu vor fi iubiți de ceilalți. Totuși, incapacitatea de a spune da – intimității, unei propuneri de slujbă, unui program de dezalcoolizare – reflectă mai

degrabă lipsa de încredere în sine. *Oare voi da greș și de data asta? Oare lucrurile vor merge prost? Nu este mai sigur să rămân unde mă aflu?*

Dar mai există ceva. Uneori, ceea ce pare stabilirea unor limite – spunând nu – este de fapt o scuză, o altă modalitate de a evita să spui da. Provocarea pentru Charlotte este să depășească frica și să spună da, nu doar la terapie, ci ei înseși.

Mă uit la albinele adunate pe geam și mă gândesc din nou la tata și cum o dată, când mă plângeam de felul în care o rudă încerca să mă facă să mă simt vinovată, tatăl meu a ripostat: „Nu trebuie să accepți că e vina ta doar pentru că așa ți se spune!"

Mă gândesc la asta și în cazul lui Charlotte: nu vreau să se simtă vinovată că a plecat, să simtă că m-a dezamăgit. Tot ce pot face este să-i spun că sunt aici pentru ea, să-i spun părerea mea și să o aud pe a ei, să îi dau libertatea de a face așa cum dorește.

– Știi, îi spun lui Charlotte în timp ce văd că albinele încep să se împrăștie, sunt de acord că lucrurile stau mai bine în viața ta și că ai muncit din greu pentru ca acest lucru să se întâmple. Am, de asemenea, sentimentul că încă mai lupți să te apropii de oameni și că părțile din viața ta care ar putea avea legătură cu asta – tatăl tău, conversația despre acel tip despre care nu vrei să vorbești – sunt prea dureroase pentru a vorbi despre asta. Dacă nu discutăm despre ele, o parte din tine va crede că poți totuși să speri că lucrurile vor putea fi diferite – și că astfel nu vei mai fi singură. Unii oameni speră că terapia îi va ajuta să găsească o modalitate de a fi auziți de oricine i-a nedreptățit, moment în care acei iubiți sau rude se vor lumina și vor deveni oamenii pe care ei și i-au dorit tot timpul. Dar rareori se întâmplă așa. Într-o anumită măsură, a fi un adult împlinit înseamnă a-ți asuma responsabilitatea propriei vieți și să accepți faptul că acum tu porți răspunderea pentru alegerile tale. Trebuie să te muți pe scaunul șoferului și să fii persoana matură care conduce mașina.

Charlotte privește în jos în timp ce vorbesc, dar îmi aruncă o privire la final. Camera este mai luminoasă acum și observ că aproape toate

albinele au plecat. Au rămas doar câteva rătăcite, unele sunt încă pe geam, altele învârtindu-se în jurul celorlalte înainte de-și lua zborul.

– Dacă rămâi la terapie, zic cu blândețe, s-ar putea să fii nevoită să renunți la speranța unei copilării mai bune, dar asta doar pentru a-ți putea crea o viață mai bună la maturitate.

Charlotte se uită de ceva vreme în jos, apoi spune:

– Știu.

Stăm amândouă fără să rostim nici un cuvânt.

În cele din urmă spune:

– M-am culcat cu vecinul meu.

Vorbește despre un tip din bloc care flirta cu ea, dar care i-a spus că nu voia nimic serios. Hotărâse că se va întâlni doar cu bărbați care își doresc o iubită. Nu voia să se mai întâlnească cu diverse versiuni ale tatălui ei. Voia să nu mai fie ca mama ei. Își dorea să înceapă să spună nu acestor lucruri și să zică da, nu pentru a deveni unul dintre părinții ei, ci, în schimb, persoana pe care încă nu a descoperit-o.

– M-am gândit că, dacă nu mai vin la terapie, m-aș putea culca în continuare cu el, spune ea.

– Poți face orice dorești, fie că vii sau nu la terapie, zic eu.

Mă uit la ea așteptând să-și dea seama ceea ce știe deja. Da, nu mai bea alcool și a renunțat la Tip, nu se mai ceartă cu mama ei, dar stadiile schimbării presupun să nu implici toate planurile în același timp, pentru a-ți menține echilibrul. În schimb, trebuie abordate pe rând, pas cu pas, din ce în ce mai aproape de centrul sensibil: tristețea, rușinea ta.

Dă din cap.

– Pur și simplu nu vreau să mă trezesc peste cinci ani și să nu fi avut niciodată o relație, zice ea. Peste cinci ani, mulți oameni de vârsta mea nu vor mai fi singuri, iar eu voi fi fata care se cuplează cu un tip în sala de așteptare sau cu vecinul, apoi povestește despre asta la o petrecere ca fiind încă o aventură. Nici măcar nu-mi pasă.

– Fata populară, spun eu. Cea care nu are nevoi sau sentimente și care merge în virtutea inerției. Dar *tu ai* sentimente.

– Da, spune ea. Să fii fata populară te face să te simți ca naiba.

Nu a mai recunoscut asta până acum. Și-a deschis în sfârșit sufletul.

– Să te simți ca naiba este un sentiment? întreabă ea.

– Cu siguranță, spun eu.

Și o luăm de la capăt. Charlotte nu pleacă de data asta. În schimb, rămâne la terapie până învață să-și conducă propria viață, să-și găsească drumul, să se asigure înainte, făcând numeroase alegeri greșite, dar găsind mereu drumul înapoi către direcția în care vrea cu adevărat să meargă.

47

Kenya

Merg la tuns și îi spun lui Cory că vreau să anulez contractul pentru carte pe care l-am încheiat cu editorul. Îi explic că s-ar putea să dureze mulți ani de acum încolo până voi putea restitui banii editorului și s-ar putea să nu reușesc să mai obțin un alt contract de carte după ce l-am reziliat pe acesta într-un stadiu așa de avansat, dar simt că mi s-a luat o piatră de pe inimă.

Cory aprobă din cap. Îl văd verificându-și bicepsul tatuat în oglindă.

– Știi ce am făcut azi-dimineață? zice el.

– Ce? spun eu.

Îmi piaptănă firele din față și verifică dacă sunt egale.

– Am vizionat un documentar despre kenyeni, care nu au apă potabilă, spune el. Se sting, iar mulți dintre ei sunt traumatizați de război și de boală, sunt alungați din case și sate. Rătăcesc doar încercând să găsească niște apă care să nu îi omoare. Nici unul dintre ei nu merge la terapie și nu datorează bani editorilor. El face o pauză. Cam asta am făcut eu de dimineață.

Se instalează o tăcere stânjenitoare. Eu și Cory ne uităm unul la altul în oglindă, apoi, ușor, ușor, începem să râdem.

Amândoi râdem de mine, râd și eu de felul în care oamenii își clasifică suferința. Mă gândesc la Julie. „Cel puțin nu am cancer“, ar spune ea, dar asta este o expresie pe care oamenii sănătoși o folosesc pentru a-și minimaliza propriile suferințe. Îmi amintesc cum, inițial, l-am programat pe John după Julie și cum făceam, în mod regulat, efortul de a-mi aminti una dintre cele mai importante lecții din pregătirea mea: nu există o clasificare a durerii. Suferința nu trebuie clasificată deoarece durerea nu este un concurs. Cei căsătoriți uită adesea acest lucru, atrăgând atenția că

ei au avut primii de suferit – *M-am ocupat toată ziua de copii. Meseria mea este mai solicitantă decât a ta. Sunt mai singur decât tine.*

A cui durere câștigă, sau pierde?

Durerea este doar durere. Am făcut și eu acest lucru, cerându-mi scuze lui Wendell, jenată că făceam mare tam-tam despre o despărțire, care nu era nici măcar divorț; scuze pentru că sufeream de anxietate din cauza consecințelor financiare și profesionale foarte reale ale unui contract de carte neonorat, dar care, cu toate acestea, nu erau în nici un caz la fel de grave ca problemele cu care se confruntă oamenii din Kenya. Chiar mi-am cerut scuze că am vorbit despre problemele mele de sănătate – de exemplu, când un pacient a observat că tremuram și nu știam ce să spun – pentru că, până la urmă, cât de gravă era suferința mea dacă nu aveam nici măcar un diagnostic, cu atât mai puțin un diagnostic care să se afle în fruntea clasamentului cu „probleme acceptabile din cauza cărora să suferi"? Aveam o boală neidentificată. Nu am – bat în lemn – Parkinson. Nu am – bat în lemn – cancer.

Dar Wendell mi-a spus că, minimalizându-mi problemele, mă judecam pe mine și pe toți ceilalți ale căror probleme le-am poziționat mai jos în clasificarea durerii.

– Nu poți scăpa de durere dacă o minimalizezi, mi-a reamintit el. Treci prin durere acceptând-o și înțelegând ce să faci cu ea. Nu poți schimba ce negi sau minimalizezi. Și, desigur, de multe ori, grijile banale sunt manifestările unora mult mai profunde.

– Mai faci terapie pe Tinder? îl întreb pe Cory.

Îmi aplică un produs în păr.

– La naiba, da, spune el.

48

Sistemul imunitar psihologic

– Felicitări, nu mai ești amanta mea, zise John sec în timp ce intră în cabinet cărând sacoșa cu mâncarea noastră pentru prânz.

Mă întreb dacă acesta este modul lui de a-și lua la revedere. A decis să renunțe la terapie tocmai când începuserăm cu adevărat?

Se îndreaptă spre canapea și se dă în spectacol când își dă telefonul pe silențios înainte de a-l arunca pe un scaun. Apoi deschide sacoșa și îmi dă salata mea chinezească de pui. Caută din nou în plasă, scoate niște bețișoare, le ridică:

– Le vrei?

– Da, mulțumesc.

Odată ce ne-am așezat, mă privește nerăbdător, bătând din picior.

– Ei bine, spune el, nu vrei să știi de ce nu mai ești amanta mea?

Mă uit la el și îi transmit din priviri: *Nu am de gând să intru în acest joc.*

– Bine, bine, suspină el. O să-ți spun. Nu mai ești amanta mea pentru că i-am mărturisit lui Margo. Știe că vin la tine. Ia o înghițitură din salată, mestecă. Și știi ce a făcut ea? continuă el.

Dau din cap.

– A înnebunit! *De ce ai păstra acest secret? De cât timp se întâmplă asta? Cum o cheamă? Cine mai știe?* Parcă am fi amanți sau ceva, nu?

John râde pentru a se asigura că știu cât de bizară i se pare această posibilitate.

– Pentru ea, s-ar putea să pară așa, îi spun. Margo se simte exclusă și acum aude că vorbești cu altcineva despre viața ta. Ea tânjește după apropierea asta cu tine.

– Da, spune John, și pare un pic pe gânduri. Ia mai multe guri din salată, se uită în podea, apoi își freacă fruntea ca și cum tot ce se întâmplă

acolo l-ar secătui. În cele din urmă, ridică privirea. Am vorbit despre Gabe, spune el încet.

Și apoi începe să plângă în hohote, un plâns gutural, violent pe care îl recunosc instantaneu. Este sunetul pe care l-am auzit la Urgență de la părinții copilașului înecat când eram studentă la medicină. Este ca un cântec de dragoste pentru fiul lui iubit.

Am o altă amintire dintr-o altă cameră de la Urgență, în noaptea în care a trebuit să-l duc cu ambulanța la spital, pe fiul meu de un an după ce temperatura trecuse de 40 de grade și începuse să aibă convulsii. În momentul în care paramedicii au ajuns la mine acasă, corpul lui era inert, cu ochii închiși, și nu reacționa la vocea mea. În timp ce stau cu John, simt din nou teroarea de a-mi vedea fiul fără viață, eu pe targă cu el în brațe, înconjurați de medicii de pe Salvare, sirenele par o coloană sonoră suprarealistă. Îl aud cum strigă la mine în timp ce îl conectează la aparatul tomograf, forțându-l să stea nemișcat, cu ochii deschiși acum, îngroziți, implorându-mă să-l țin, în timp ce se zvârcolește violent să ajungă la mine. Strigătele lui, în intensitatea lor, sunau la fel ca bocetul lui John de acum. Undeva pe holul spitalului, îmi amintesc că am văzut ceva ce părea un copil inconștient, sau mort, care era dus pe o targă cu roți. „Puteam fi noi", mă gândeam în acel moment. *Am putea fi și noi așa până mâine-dimineață. Am putea pleca și noi așa de aici.*

Dar nu am fost noi. Trebuia să mă întorc acasă cu frumosul meu băiat.

– Regret, îmi pare așa de rău, spune John printre lacrimi și nu știu dacă îi cere iertare lui Gabe, lui Margo sau mamei lui, ori mie, pentru izbucnirea nervoasă. Le cer tuturor iertare, spune el.

Dar mai ales îi pare rău că nu-și poate aminti. Voia să blocheze accidentul, momentele de la spital, clipa în care a aflat că Gabe a murit, dar nu putea. Ce n-ar da să uite momentul când a luat în brațe trupul neînsuflețit al fiului său, pe fratele lui Margo, care i-a smuls pe amândoi de acolo, iar John l-a lovit, strigând: „Nu-l voi părăsi pe fiul meu!"

Ce n-ar da să-și șteargă din minte scena în care i-a spus fiicei sale că fratele ei murise și momentul când a sosit familia la cimitir, Margo

prăbușită la pământ, incapabilă să intre, dar, din păcate, acele amintiri rămân în intacte, sursa coșmarurilor sale care îl trezeau noaptea.

– Amintirile fericite sunt mai vagi, spune el. Gabe în patul lui, îmbrăcat în pijamale cu Batman („Ia-mă în brațe, tati"). Înfășurându-se în hârtie de ambalaj după ce deschidea cadourile de ziua lui. Modul în care Gabe a intrat încrezător în sala de la grădiniță ca un copil mare, doar pentru a se întoarce la ușă ca să trimită un sărut pe furiș. Sunetul vocii lui („Te iubesc până la lună și înapoi"). Mirosul acela de copil când mă aplecam să-l sărut. Chicotitul lui. Fața lui expresivă. Felul de mâncare ori animalul sau culoarea lui preferată (Era albastru sau „curcubeu" înainte de a muri?). John simte că aceste amintiri se pierd, că detaliile despre Gabe se diminuează oricât de mult s-ar strădui să le păstreze.

Toți părinții uită aceste detalii despre copiii lor pe măsură ce aceștia cresc și deplâng și această pierdere. Însă ar trebui să realizeze că, pe măsură ce trecutul dispare, prezentul este chiar în fața lor. În cazul lui John, pierderea amintirilor îl aduce și mai aproape de pierderea lui Gabe.

Așa că noaptea, îmi spune John, în timp ce Margo clocotește presupunând că el lucrează sau se uită la filme pentru adulți, se ascunde urmărind pe laptop filmulețe cu Gabe, gândindu-se că sunt singurele imagini pe care le va avea vreodată cu fiul său, exact cum amintirile pe care John le are despre Gabe sunt singurele amintiri pe care le va avea vreodată. Nu vor mai fi altele. Și dacă amintirile dispar, filmulețele nu. John spune că a vizionat aceste filmulețe de sute de ori și nu mai poate spune care este diferența dintre amintirile sale reale și clipuri. Totuși, privește obsesiv. „Vreau să-l păstrez pe Gabe viu în mintea mea."

– Să-l păstrezi viu în minte este modul tău de a nu-l abandona, spun eu.

John aprobă. Spune că și-l imaginează pe Gabe în viață tot timpul – cum ar arăta, cât de înalt ar fi, ce l-ar interesa. Încă îi vede pe băieții din cartier, prietenii lui Gabe când erau mici, și își imaginează că fiul lui ar fi petrecut timpul împreună și la gimnaziu, îndrăgostindu-se, bărbierindu-se. De asemenea, își imaginează că Gabe ar fi putut trece printr-o fază în care l-ar fi înfruntat pe John și, atunci când John aude alți părinți că se plâng de liceenii lor, se gândește ce norocos ar fi să aibă ocazia să-l piseze

pe Gabe pentru teme sau să găsească iarbă în camera lui ori să-l prindă făcând oricare dintre tâmpeniile pe care tind să le facă adolescenții. El nu va ajunge niciodată să-și cunoască fiul, așa cum o fac ceilalți părinți, în diferite etape ale vieții lui.

– Despre ce-ai vorbit cu Margo? întreb.

– Când Margo mă chestiona în legătură cu terapia, zice el, a vrut să știe de ce. De ce am venit aici. A avut legătură cu Gabe? Am vorbit despre el? Și i-am spus că nu am venit la terapie pentru a vorbi despre Gabe. Pur și simplu eram prea stresat. Dar nu a încetat. Nu m-a crezut.

– Așadar nu ați vorbit *deloc* despre Gabe?

– I-am spus că tot ce am vorbit este personal. Adică nu pot să vorbesc ce vreau când fac terapie? Cine e ea, polițista de terapii?

– De ce crezi că e important pentru ea să știe dacă tu ai vorbit despre Gabe?

Se gândește la asta.

– Îmi amintesc că, după ce a murit Gabe, Margo a vrut să vorbească despre Gabe cu mine și chiar nu am putut. Nu a înțeles cum puteam ieși în continuare la grătare și la meciurile echipei Lakers și să mă comport ca o persoană normală, însă în primul an eram în stare de șoc.

Eram paralizat. Mi-am spus: „Mergi mai departe, nu ceda". Dar anul următor, când mă trezeam, îmi doream să mor. Din exterior păream în regulă, dar în interior eram sfâșiat de durere, înțelegi? Voiam să fiu tare pentru Margo și Gracie și trebuia să fac ceva să avem în continuare un acoperiș deasupra capului, așa că nu puteam lăsa pe nimeni să vadă că sufăr.

Apoi Margo și-a dorit un alt copil și am spus, la dracu', bine. Adică, Iisuse, nu eram în stare să fiu tată din nou, dar Margo era hotărâtă să nu o lase pe Gracie să crească singură. Nu era vorba că *noi* am pierdut un copil. Gracie își pierduse singurul frate. Și casa părea altfel de când nu mai erau doi copii. Nu mai părea o casă cu copii. Liniștea era o reamintire a ceea ce lipsea.

John se apleacă, pune capacul la salată și o aruncă în coșul de gunoi din cameră. *Pac!* Întotdeauna nimerește la coș.

– Oricum, spune el, sarcina i-a priit lui Margo. A readus-o la viață. Dar nu și pe mine. Mă tot gândeam că nimeni nu-l poate înlocui pe Gabe. În plus, dacă îl omoram și pe acesta?

John mi-a spus că atunci când a auzit prima dată că mama lui a murit, era sigur că el a omorât-o. Înainte de a pleca la repetiții în noaptea aceea, el a rugat-o să vină repede acasă, să ajungă la timp pentru a-l săruta de noapte bună.

Probabil a murit grăbindu-se spre casă, se gândea el. Desigur, tatăl său i-a spus că a murit în timp ce încerca să-l tragă pe unul dintre elevii ei din calea pericolului, dar John era sigur că asta era o acoperire pentru a-l proteja. Abia când a văzut titlul în ziarul local – tocmai învățase să citească – a știut că este adevărat, nu și-a ucis mama. Dar știa, de asemenea, că ea și-ar fi dat viața oricând pentru el, la fel cum ar fi făcut-o și el pentru Gabe sau Gracie și cum ar fi procedat acum pentru Ruby. Dar ar face-o pentru Margo? Nu este atât de sigur. Ea ar face asta pentru el? Nici de asta nu e sigur.

John face o pauză, apoi încearcă să facă o glumă pentru a elimina tensiunea.

– Uau, devine din ce în ce mai greu. Cred că mă voi întinde.

Se întinde pe canapea, încearcă să-și așeze o pernă sub cap și scoate un sunet nemulțumit. („Cu ce e umplută asta, cu carton?“, s-a plâns la un moment dat.)

– Într-un mod ciudat, continuă el, am fost îngrijorat că aș putea iubi bebelușul *prea mult.* Ca și cum l-aș fi trădat pe Gabe. Am fost bucuros că nu a fost tot băiat. Nu cred că aș fi putut rezista să am tot un băiețel, mi-ar fi amintit prea mult de Gabe – dacă i-ar fi plăcut aceleași jucării, aceleași mașini de pompieri care îi plăceau și lui Gabe?

Ar fi fost o agonie continuă și ar fi fost nedrept pentru copil. Am fost așa de îngrijorat în legătură cu asta, că am făcut cercetări să aflu când trebuie să facem dragoste în așa fel încât să avem cele mai mari șanse să avem o fată. A apărut, la un moment dat, și într-un serial. Cred că era vorba despre o intrigă secundară, un cuplu care a apărut mai târziu, în sezonul trei, cred. Întotdeauna făceau dragoste la momentul nepotrivit,

deoarece unul sau celălalt nu se putea controla ca să aștepte. Îmi amintesc cât de amuzant mi s-a părut. La cel moment, suferința care inspirase scena nu avea nici o logică pentru mine.

– Ideea, spune John, este că nu i-am spus lui Margo. M-am asigurat doar că facem dragoste numai în ziua în care aveam cele mai mari șanse să avem o fată. Apoi m-am agitat până a urmat ecografia. Când medicul ginecolog a zis că pare să fie fată, amândoi am spus: „Ești sigur?“ Margo și-a dorit băiat, pentru că îi plăcea să crească băieți, iar noi aveam deja o fată, așa că a fost dezamăgită în prima seară. „Nu voi mai crește niciodată un băiat“, a spus ea. Dar eu eram extrem de fericit! Am simțit că aș putea fi un tată mai bun pentru o fată, în condițiile date. Apoi, când s-a născut Ruby, am crezut că mor de fericire. M-am îndrăgostit nebunește din prima clipă când am văzut-o.

Vocea lui John începe să-i tremure și se oprește.

– Ce s-a întâmplat atunci cu durerea ta? întreb.

– Ei bine, la început a fost mai bine – ceea ce, într-un mod ciudat, m-a făcut să mă simt mai rău.

– Pentru că durerea te lega de Gabe?

John pare surprins.

– Nu e rău deloc, Sherlock. Da. Aproape că durerea era o dovadă a iubirii mele pentru Gabe și, dacă renunțam la ea, însemna că uit de el. Că nu mai conta la fel de mult pentru mine.

– Că, dacă ai fi fericit, nu ai putea fi și trist.

– Exact. Își ferește privirea. Încă mai simt așa.

– Și dacă ar fi ambele? zic eu. Și dacă tristețea – durerea – este cea care te-a făcut să o iubești pe Ruby cu atâta bucurie când ai văzut-o pentru prima dată?

Îmi aduc aminte că am tratat la un moment dat o femeie al cărei soț murise. Când s-a îndrăgostit un an mai târziu – o iubire de care avea nevoie în urma pierderii soțului ei – își făcea griji că ceilalți o vor judeca. (*Așa repede? Nu l-ai iubit pe soțul tău cu care ai fost căsătorită 30 de ani?*) De fapt, prietenii și familia ei erau bucuroși pentru ea. Nu judecata *lor* era cea pe care o auzea, ci pe a ei. Dacă fericirea ei era o insultă pentru

amintirea soțului ei? A durat ceva timp să înțeleagă că fericirea ei nu-i diminua dragostea pentru soțul ei – o onora.

John îmi spune că i se pare ironic faptul că Margo era cea care voia să vorbească despre Gabe atunci când John nu putea; mai târziu, dacă John făcea o referire vagă la Gabe, Margo se supăra. Familia lor avea să fie întotdeauna bântuită de această tragedie? Dar căsnicia lui?

– Poate ne amintim unul altuia ce s-a întâmplat – ca și cum simpla noastră prezență ar fi un fel de memento rău, spune John. Ceea ce avem nevoie, adaugă el, privind spre mine, este un fel de împăcare.

Aha, împăcarea cu sine. Știu ce vrea să spună John, și totuși am crezut întotdeauna că „împăcarea" este o simplă iluzie. Majoritatea oamenilor nu știu că etapele doliului descrise de Elisabeth Kubler-Ross – negarea, furia, negocierea, depresia, acceptarea – au fost concepute în contextul în care pacienții în fază terminală învață să-și accepte moarte. Abia după câteva decenii, modelul a început să fie folosit, în general, pentru perioada de doliu. Una este să-ți „accepți" sfârșitul, așa cum se chinuie să facă Julie, dar pentru cei care rămân în urma ta, ideea că ar trebui să ajungă la acceptare i-ar putea face să se simtă mai rău („Ar fi trebuit să trec peste asta până acum"; „Nu știu de ce mai plâng uneori după atâția ani."). În plus, cum poți pune punct deodată iubirii și suferinței? Chiar ne dorim asta? Prețul pentru o iubire atât de profundă sunt sentimentele puternice, care te fac să simți că trăiești.

Psihologul William Worden, specialist în terapia durerii, trece în revistă aceste întrebări prin înlocuirea *etapelor* cu *sarcini* de doliu. În cea de-a patra sarcină, obiectivul este să *integrezi* pierderea în viața ta și să creezi o legătură continuă cu persoana care a murit, în timp ce găsești o modalitate de a-ți continua viața.

Dar multe persoane vin la terapie în căutarea rupturii. *Ajută-mă să nu mai simt.* Ceea ce descoperă în cele din urmă este că nu poți să înăbuși o emoție fără să le elimini pe celelalte. Vrei să scapi de durere? Vei scăpa și de bucurie.

– Amândoi sunteți foarte singuri în suferința voastră, spun eu. Și în bucurie.

La ședințe, John a menționat câteva motive de bucurie: cele două fete; câinele său, Rosie; pregătirea unui serial extraordinar; câștigarea unui alt premiu Emmy; o călătorie cu frații săi. Uneori, spune John, nu-i vine a crede că este capabil să simtă bucurie. După ce a murit Gabe, a crezut că nu va putea niciodată trece prin asta. A mers mai departe, și-a dat seama, dar ca o fantomă. Și totuși, la doar o săptămână de la moartea lui Gabe, el și Gracie se jucau împreună și, pentru o clipă – poate două – s-a simțit bine. A zâmbit și a râs de ea, iar faptul că a râs l-a mirat. Cu doar o săptămână în urmă, fiul său murise. Sunetul acela chiar venea de la el?

Îi spun lui John despre sistemul imunitar psihologic. La fel cum sistemul imunitar fiziologic ajută corpul să se redreseze în urma atacurilor fizice, creierul ajută la recuperare în cazul unui atac psihologic. O serie de studii ale cercetătorului Daniel Gilbert de la Harvard au descoperit că, pentru a răspunde evenimentelor dificile din viață, de la cele devastatoare (să ajungi infirm sau să pierzi pe cineva drag) până la cele mai complicate (un divorț, o boală), oamenii se descurcă mai bine decât se așteaptă. Ei cred că nu vor mai râde niciodată, dar nu e adevărat. Ei cred că nu vor mai iubi niciodată, dar o vor face. Merg să cumpere alimente și văd filme; fac dragoste și dansează la nunți; se îndoapă cu mâncare de Ziua Recunoștinței și țin regim de Anul Nou – viața își reia cursul. Reacția lui John în timp ce se juca cu Grace nu era neobișnuită; era normală.

Există un alt concept conex pe care îl împărtășesc cu John: nepermanența. Când suferă, de cele mai multe ori, oamenii cred că durerea lor va dura pentru totdeauna. Dar sentimentele seamănă mai degrabă cu vremea, acum e soare, în clipa următoare sunt nori. Doar pentru că te simți trist acum, nu înseamnă că te vei simți așa și peste zece minute sau peste o săptămână. Tot ceea ce simțim – anxietate, exaltare, angoasă – vine și pleacă. Pentru John, ziua de naștere a lui Gabe sau sărbătorile vor fi întotdeauna pline de durere. Dacă aude un anumit cântec în mașină sau are o amintire trecătoare, s-ar putea cufunda pe

moment în disperare. Dar o altă melodie sau o altă amintire s-ar putea să îi aducă o bucurie intensă după câteva minute sau ore.

„Unde, mă întreb, este bucuria lui John cu Margo?“ Îl întreb ce își imaginează că s-ar fi întâmplat cu Margo dacă nu ar fi avut loc accidentul de mașină. Cum ar fi căsătoria lor astăzi?

– O, pentru Dumnezeu, spune el, crezi că pot rescrie acum trecutul? Se uită pe fereastră, la ceas, la adidași, pe care îi descălțase când s-a întins pe canapea. În cele din urmă, se uită la mine.

– De fapt, m-am gândit mult la asta în ultima vreme, spune el. Uneori mă gândesc că eram o familie tânără și cariera mea înflorea, iar Margo avea grijă de copii și încerca să conducă o afacere, dar conexiunea dintre noi s-a pierdut, așa se întâmplă în majoritatea cazurilor în acea etapă a vieții. Mă gândesc la cum s-ar fi putut schimba lucrurile odată ce ambii copii mergeau la școală și noi avansam în carieră. Știi, viața s-ar fi reîntors la normal. Sau poate că nu. Eram atât de sigur că suntem potriviți unul pentru celălalt, dar ne facem unul pe altul atât de nefericiți, încât nici nu-mi mai amintesc când a început asta. Tot ce fac este greșit în ochii ei. Poate că am fi divorțat până acum. Unii spun că partenerii se despart după moartea unui copil, dar poate că am rămas împreună din cauza a ceea ce s-a întâmplat cu Gabe. Râde. Poate că Gabe ne-a salvat căsnicia.

– Poate, îi spun. Sau poate ați rămas împreună pentru că amândoi doriți să redescoperiți părțile din voi care păreau a fi murit în același timp cu Gabe. Poate amândoi credeți că vă puteți redescoperi.

Mă gândesc la familia copilului înecat de la Urgență. Ce mai fac ei acum? Au mai făcut un copil? Bebelușul lor, cel al cărui scutec era schimbat în timp ce surioara lui de trei ani alerga afară și s-a înecat, probabil e acum la facultate. Poate acel cuplu s-a destrămat de mult și ei trăiesc acum cu noii soți. Sau poate sunt încă împreună, mai puternici ca niciodată, făcând o drumeție pe traseele încântătoare din apropierea casei lor, din peninsula de la sud de San Francisco, amintindu-și de trecut și de iubita lor fiică.

– E amuzant, zice John, cred că în final suntem amândoi pregătiți să vorbim despre Gabe. Și acum, că suntem pregătiți, mă simt mai bine. Adică, mă simt, în același timp, ca naiba, dar e în regulă, dacă înțelegi ce vreau să zic. Nu e așa de rău pe cât am crezut.

– Nu e așa de rău pe cât a fost să *nu* vorbești despre Gabe, îi sugerez eu.

– Cum am spus, ești bună, Sher...

Și s-a oprit. Zâmbim amândoi. Nu mi-a mai spus Sherlock. Făcea asta înainte ca să păstreze distanța.

Permițând ca Gabe să devină mai prezent în viața lui, le permite și altora să fie mai prezenți. John se ridică în picioare și începe să se foiască; ședința noastră se apropie de sfârșit.

În timp ce se încalță cu adidașii și își recuperează telefonul, mă gândesc la remarca lui de mai devreme – i-a spus lui Margo că a venit la terapie din cauza stresului și mie îmi spune același lucru destul de des.

– John, îi spun, chiar crezi că ai venit aici din cauza stresului?

– Ce ai, ești naivă? zice el, cu o strălucire în ochi. Am venit aici să vorbesc despre Margo și Gabe. Doamne, ești așa confuză uneori!

Când pleacă, nu mai are teancul de bancnote pregătit pentru „amanta“ lui.

– Poți să-mi trimiți factura, zice el. Nu ne mai ascundem. Suntem în legalitate acum.

49

Consiliere *versus* terapie

– Dorești consiliere sau terapie? zice Wendell la ședința de astăzi, după ce i-am spus că am o întrebare de natură profesională. El știe că voi înțelege diferența, deoarece mi-a mai oferit îndrumare profesională de două ori. Vreau sfaturi (consiliere) sau înțelegere de sine (terapie)?

Prima dată când i-am pus o asemenea întrebare lui Wendell, vorbeam despre frustrarea mea față de persoanele care aleg rezolvarea rapidă în detrimentul activității mai profunde de psihoterapie. Ca terapeut relativ la început, eram curioasă cum procedează cineva cu mai multă experiență, în special, Wendell. E bine să aud ce au de spus colegii mai experimentați, dar, din când în când, nu pot să nu mă întreb cum face față Wendell la frustrările profesiei.

Aveam îndoieli că va răspunde direct la întrebarea mea – că va exprima mai probabil empatia pentru situația mea. De fapt, știam că îl plasez în poziția clasică în care se regăsesc adesea terapeuții: *vreau empatie, dar, dacă mi-o oferi, mă voi simți supărată și fără speranță, pentru că empatia nu va rezolva adevărata mea problemă, așadar cu ce îmi ești de folos?* Mă gândeam că ar putea chiar să dea o replică exact ca în *Catch-22* (cel mai bun mod de a dezamorsa o bombă emoțională este să o expui).

În schimb, s-a uitat la mine și m-a întrebat:

– Vrei o sugestie practică?

Nu eram sigură că l-am înțeles corect. O sugestie *practică*? Glumești? Terapeutul meu îmi va oferi un sfat concret?

M-am apropiat de el.

– Tatăl meu era om de afaceri, a început Wendell. La acea vreme, încă nu îi spusesem că am căutat pe Google informații despre el, prin urmare am dat din cap, prefăcându-mă că aceste informații sunt noi. El mi-a spus că, la început, tatăl său i-a sugerat să le facă o ofertă potențialilor

pacienți: ei ar putea încerca o ședință, iar dacă se hotărau să nu continue terapia cu Wendell, acea ședință avea să fie gratuită. Deoarece mulți oameni erau agitați cu privire la începerea terapiei, această ședință fără riscuri le-ar oferi posibilitatea de a vedea în ce constă terapia și cum i-ar putea ajuta Wendell.

Am încercat să mi-l închipui pe Wendell având această conversație cu tatăl său. Mi-am imaginat plăcerea pe care tatăl său ar fi putut să o aibă oferindu-i sfaturi profesionale fiului său mai blând. Propunerea lui nu era una de top în lumea afacerilor, dar terapeuții nu prea se gândesc la meseria lor ca la o afacere. Și totuși, *administrăm* mici afaceri, iar tatăl lui Wendell trebuie să fi realizat că fiul său, deși a părăsit compania familiei, a devenit, de fapt, om de afaceri. Poate că s-a bucurat foarte mult să aibă parte de acea conexiune cu fiul său. Și poate a însemnat foarte mult pentru Wendell, motiv pentru care era dornic să transmită această înțelepciune și altor terapeuți ca mine.

În orice caz, tatăl său era inteligent. Imediat ce a făcut această ofertă, cabinetul său s-a umplut de pacienți.

Dar cel de-al doilea sfat, pe care nu doar că l-am solicitat, dar am și insistat pentru el, nu a dat roade. În timp ce mă frământam cu dilema mea legată de cartea despre fericire, am insistat ca Wendell să-mi spună ce să fac. Am insistat atât de tare și de des încât, în sfârșit, Wendell (care, desigur, nu avea cunoștințe în domeniul afacerilor editoriale) a cedat spre finalul unei ședințe.

– Ei bine, nu știu ce-ar mai fi de spus despre asta, a răspuns el după ce îi pusesem vreo 17 întrebări pe acest subiect. Se pare că va trebui doar să găsești o modalitate de a scrie cartea asta, așa încât apoi să poți scrie ce dorești. Apoi s-a ridicat de pe canapea, semn că ședința se terminase.

Uneori, terapeutul va „prescrie în mod deliberat problema“ sau simptomul pe care pacientul dorește să-l rezolve. Unui tânăr care amână căutarea unui loc de muncă i s-ar putea spune la terapie că *nu poate* căuta un loc de muncă; unei femei care nu inițiază actul sexual cu partenerul i s-ar putea spune să nu facă asta timp de o lună. Această strategie, în care terapeutul le recomandă pacienților să nu facă exact

ceea ce nu fac deja, este denumită *intervenție paradoxală*. Având în vedere considerațiile etice implicate, un terapeut trebuie să fie bine instruit cu privire la cum și când să folosească directivele paradoxale, dar ideea folosirii lor este că, dacă pacienții cred că un comportament sau un simptom depășește capacitatea lor de control, făcând acest lucru voluntar, adică pot alege dacă să îl facă sau nu, vor scăpa de comportamentul nedorit. După ce pacienții își dau seama că aleg un anume comportament, ei pot examina câștigurile secundare – beneficiile involuntare pe care le oferă (evitarea, revolta, un strigăt de ajutor).

Wendell nu făcuse asta. El doar reacționa la plângerile mele fără sfârșit. Dacă m-aș supăra pentru că agentul meu a insistat încă o dată că nu mai e nimic de făcut și trebuie să scriu această carte, altfel nu voi primi niciodată un alt contract, Wendell și-ar pune întrebarea de ce nu pot cere o a doua opinie – sau să vorbesc cu un alt agent. Aș explica faptul că nu puteam aborda alți agenți căci nu aveam altceva de oferit decât mizeria în care mă aflam în prezent. Am purtat deseori cu Wendell o versiune a acestei conversații, iar, în cele din urmă, am convenit că există doar o cale de ieșire: să scriu în continuare. Așadar am continuat să mă chinui, învinovățindu-mă nu doar pe mine, ci și pe el pentru situația mea neplăcută. Desigur, nu mi-am dat seama că îl învinovățesc pe Wendell, dar resentimentele au ieșit la suprafață la o săptămână după ce i-am trimis e-mail editorului și i-am spus că nu voi termina cartea. Am fost iritată toată ședința și nu am putut să-i spun ce gândesc.

– Ești supărată pe mine? a întrebat Wendell, simțind ce gândesc.

Și deodată m-a lovit:

– Da! Sunt *furioasă* pe tine, am răspuns. Și am adăugat: Ghici ce, mi-am anulat contractul de carte, iar banii și consecințele dă-le naibii!

Mă plimbam ca un leu în cușcă! În special din cauza stării mele medicale misterioase și a oboselii, voiam să fiu sigură că îmi folosesc timpul pe care îl am la dispoziție într-un mod folositor. Julie a spus la un moment dat că a înțeles în sfârșit sensul expresiei că „mai trăim numai datorită unui miracol“: viețile noastre sunt limitate. În ciuda a ceea ce credem în tinerețe, nici unul dintre noi nu are atât de mult timp. La fel ca

Julie, i-am spus lui Wendell, începeam să-mi centrez viața doar pe ce este important, mai degrabă decât să stau în letargie, așadar cine era el să îmi spună să îmi pierd timpul scriind această carte? Toți terapeuții fac greșeli, dar în ceea ce îl privește pe Wendell, m-am simțit fără să vreau trădată.

Când am terminat ce aveam de spus, s-a uitat la mine gânditor. Nu s-a apărat, deși ar fi putut. Pur și simplu, mi-a spus că îi pare rău. Nu reușise, a spus el, să vadă că se întâmpla ceva important între noi. Încercând să îl conving cât de blocată eram, l-am făcut și pe el să se simtă blocat, încorsetat de închistarea pe care o simțea la mine.

Prins în frustrarea lui, exact ca mine în frustrarea mea, a ales cea mai ușoară cale de scăpare: „Bine, ești pierdută, scrie naibii cartea!“

– Consilierea de care am nevoie astăzi are legătură cu un pacient, îi spun acum.

Îi spun lui Wendell că am un pacient a cărui soție e pacienta *lui* și că, de fiecare dată când vin aici, mă gândesc dacă nu cumva este femeia pe care am văzut-o părăsind biroul înainte. Știu că nu poate divulga nimic despre pacient, totuși mă întreb dacă i-a spus cumva că eu sunt terapeuta soțului ei. Și cum ar trebui să procedăm având în vedere această coincidență? În calitate de pacient, pot spune orice vreau despre oricare aspect al vieții mele, dar nu vreau să împiedic terapia pacientei lui din cauză că am cunoștință despre viața privată a soțului ei.

– De sfatul acesta aveai nevoie? întreabă Wendell.

Aprob din cap. Având în vedere eșecul anterior, îmi imaginez că este extrem de atent la modul în care răspunde.

– Ce să îți spun ca să îți fie de folos? întreabă el.

Mă gândesc la asta. El nu poate răspunde la întrebarea mea dacă Margo are programare la el înaintea mea, nici dacă e conștient că despre Margo este vorba. Nu îmi poate spune dacă faptul că soțul ei e pacientul meu este o informație nouă sau dacă știe asta de mult. N-are cum să-mi spună ce a zis sau nu Margo despre mine. Și știu că, dacă ar fi să spun vreodată ceva despre John, Wendell ar trata totul cu profesionalism și am vorbi imediat despre asta. Poate vreau sfatul să-mi spună dacă am procedat bine spunându-i despre situație.

– Te întrebi vreodată dacă sunt un terapeut bun? îl întreb în schimb. Adică, având în vedere tot ce ai văzut aici?

Îmi aduc aminte ce întrebasem anterior: „Mă placi?“ Dar de data aceasta întreb ceva diferit. Apoi spuneam: *Mă iubești ca un copil, îmi iubești sufletul* (neshama)? Acum spun: *Mă vezi ca pe un adult, un adult competent?* Desigur, Wendell nu m-a văzut niciodată când eram la terapie cu un pacient, niciodată nu mi-a urmărit activitatea. Cum ar putea avea o părere în această privință? Încep să vorbesc despre asta, dar Wendell mă oprește.

– *Știu* că ești, spune el.

Nu înțeleg la început. Știe că sunt un terapeut bun? Pe ce bază? Așadar Margo crede că relația cu John se ameliorează.

Wendell zâmbește. Zâmbesc și eu. Știm amândoi ce nu-mi poate spune.

– Mai am o întrebare, spun eu. Cum putem face această situație mai puțin penibilă?

– Poate că tocmai ai făcut-o, spune el.

Și are dreptate. În terapia de cuplu, terapeuții vorbesc despre diferența dintre confidențialitate (spațiile vitale de care fiecare are nevoie pentru o relație sănătoasă) și păstrarea secretului (care provine din rușine și tinde să te macine). Carl Jung a numit secretele „otravă psihică“ și, după toate secretele pe care nu i le-am spus lui Wendell, mă simt bine că i-am dezvăluit acest secret final.

Nu cer din nou consiliere – adevărul este că Wendell m-a sfătuit încă din prima zi, în sensul că terapia este o profesie pe care o înveți prin practică – nu doar munca de a fi terapeut, ci și aceea de a fi pacient. Este o dublă ucenicie, motiv pentru care se spune că terapeuții își pot vindeca pacienții doar dacă s-au vindecat pe ei înșiși. (Există multe dezbateri în legătură cu această idee. Precum colegii mei, am văzut pacienți atingând un nivel de profunzime la care eu pot doar să aspir. Dar nu este surprinzător faptul că, pe măsură ce mă vindec în interior, devin tot mai aptă să îi vindec pe ceilalți.)

De asemenea, la nivel practic, am dus lecțiile lui Wendell direct în biroul meu.

– Îmi amintesc o caricatură cu un deținut care trage de gratii, i-am spus lui John mai devreme, într-o încercare entuziastă de a-l ajuta să vadă că „idiotul“ despre care vorbea în acea zi nu era cel care îl întemnițase.

Când am ajuns la punctul culminant – gratiile sunt doar în fața lui – John a zâmbit o secundă apoi mi-a spus:

– Scutește-mă! a spus el clipind des. Așa îi păcălești și pe alți pacienți?

Dar el era o excepție. Intervenția a funcționat perfect cu toți ceilalți.

Totuși, cea mai importantă abilitate pe care am învățat-o de la Wendell este cum să rămân pe poziții, dar să îmi manifest și personalitatea. L-aș critica pe un pacient doar ca să demonstrez ceva? Cu siguranță nu. Aș cânta? Nu sunt sigură. Dar poate n-aș fi strigat „La dracu'!“ la ședința cu Julie dacă nu l-aș fi văzut pe Wendell atât de deschis cu mine. În perioada stagiaturii, terapeuții învață cum să facă terapie ca la carte, stăpânind elementele fundamentale, la fel cum procedezi cu notele muzicale atunci când înveți să cânți la pian. În ambele situații, odată ce cunoști elementele de bază, poți improviza cu pricepere. Regula lui Wendell nu este la fel de simplă ca „Nu există reguli“. *Există* reguli și suntem instruiți să le respectăm dintr-un anume motiv. Dar el mi-a arătat că, atunci când regulile sunt dublate de o intenție bună, lărgește definiția a ceea ce înseamnă un tratament eficient.

Nu mai vorbim despre John sau Margo, dar, după câteva săptămâni, în timp ce mă așez pe scaun în sala de așteptare, ușa lui Wendell se deschide și aud o voce masculină.

– Miercurea viitoare la ora asta?

– Da, ne vedem atunci, răspunde Wendell, apoi ușa biroului se închide.

Un tip în costum se strecoară afară și se îndreaptă spre hol. *Interesant*, mă gândesc. Poate că femeia care avea programare înaintea mea a terminat terapia sau poate că era Margo, iar Wendell a făcut schimbarea pentru a-mi proteja identitatea în caz că Margo și-ar fi dat seama în cele din urmă. Nu întreb, pentru că nu mai contează.

Wendell avea dreptate: penibilul dispăruse. Secretul a fost divulgat, otrava psihică s-a diluat.

Am primit toate sfaturile profesionale de care aveam nevoie – sau a fost terapie?

50

Până la urmă este ziua mea!

Mai sunt zece minute până la ședința cu Julie, iar eu stau în bucătăria de la birou și mănânc niște covrigei. Nu știu când va fi ultima noastră ședință. Dacă a întârziat, mă gândesc la ce e mai rău. Ar trebui să o caut între ședințe sau să o las să sune dacă are nevoie de mine (știind că nu prea cere ajutor)? Ar trebui ca limitele terapeuților să fie diferite – mai flexibile – cu pacienții în fază terminală?

Prima dată când am văzut-o pe Julie la magazinul Trader Joe's, am ezitat să mă așez la casa ei, dar, după aceea, de fiecare dată când mergeam la magazin, Julie îmi făcea semn cu mâna și mergeam cu bucurie la casa unde era ea. Dacă era și fiul meu cu mine, primea o foaie suplimentară cu abțibilduri și bătea palma cu ea. Iar când Julie nu a mai fost acolo, Zach a observat.

– Unde e Julie? a întrebat el, scanând casele de marcat în căutarea ei când ne apropiam să plătim. Nu era vorba că nu discutam despre moarte cu el – o prietenă apropiată din copilărie murise de cancer cu câțiva ani înainte și îi spusesem lui Zach adevărul despre boala ei. Dar, din cauza confidențialității terapeut-pacient, nu am putut dezvălui mai multe despre Julie. O întrebare duce la alta și ajungeam astfel la lucruri pe care nu i le-aș fi putut spune.

– Poate că a făcut schimb de tură, am spus, ca și cum n-aș cunoaște-o în afara slujbei de la Trader Joe's. Sau poate că s-a angajat în altă parte.

– Nu și-ar schimba locul de muncă, a spus Zach. Își *adoră* locul de muncă. Am fost uluită de răspunsul lui: chiar și un copil putea observa asta.

Negăsind-o pe Julie, am mers la casa Emmei – femeia care s-a oferit să poarte copilul lui Julie. Și Emma îi oferă lui Zach abțibilduri în plus.

Dar în birou, în așteptarea lui Julie, îmi pun aceeași întrebare pe care și-a pus-o Zach: „Unde este Julie?“

Există un cuvânt pe care îl folosim pentru sfârșitul terapiei: *încheiere*. Întotdeauna mi s-a părut că sună ciudat de dur pentru ceea ce ar trebui să fie, în mod ideal, o experiență caldă, emoționantă și chinuitoare în același timp, la fel ca o absolvire. În general, când terapia se încheie, activitatea se îndreaptă spre stadiul său final: să îți iei la revedere. În ședințele respective, eu și pacientul consolidăm schimbările care s-au produs vorbind despre „proces și progres“. Ce a fost de ajutor pentru ca persoana să ajungă unde este astăzi? Sau ce nu a funcționat? Ce a învățat despre ea însăși – punctele sale forte, provocările, scenariile și poveștile sale – și ce strategii de a face față și modalități mai sănătoase de a trăi poate lua cu ea când pleacă? Și dincolo de toate astea, desigur, ne întrebăm cum să ne luăm la revedere.

În viața de zi cu zi, mulți dintre noi nu avem experiența unor despărțiri notabile, uneori nici măcar nu ne luăm adio. Procesul de încheiere permite cuiva, care a petrecut mult timp frământându-se să rezolve o problemă importantă de viață, să facă mai mult decât să plece pur și simplu: „Păi, mulțumesc din nou. Pa, pa!“ Cercetările arată că oamenii tind să-și amintească experiențele în funcție de modul în care acestea iau sfârșit, iar încheierea este o etapă importantă în terapie deoarece oferă pacienților experiența unei concluzii pozitive într-o viață de finaluri negative, nerezolvate sau pustii.

Cu toate acestea, eu și Julie ne pregăteam pentru un alt tip de încheiere. Știm amândouă că în cazul ei terapia se va încheia atunci când va muri; i-am făcut această promisiune. Iar ședințele noastre au constat în ultimul timp mai mult din clipe de tăcere, nu pentru că evitam să spunem ceva, ci pentru că așa era mai cinstit pentru amândouă. Momentele noastre de tăcere sunt numeroase, iar emoțiile noastre plutesc în aer. Dar clipele de tăcere sunt și din cauza stării ei deplorabile. Este lipsită de vlagă, iar vorbirea îi este afectată. Paradoxal, Julie pare sănătoasă, chiar dacă e slabă, motiv pentru care multor oameni nu le vine să creadă că e pe moarte. Uneori, nici mie nu-mi vine să cred. Și, într-un fel, momentele

noastre de tăcere servesc unui alt scop: ne dau iluzia că putem opri timpul în loc. Timp de 50 de minute încântătoare, amândouă am primit un răgaz de a fi departe de lumea exterioară. Ea se simte în siguranță aici, mi-a spus, nu trebuie să se gândească la oamenii care își fac griji din cauza ei, au și ei propriile sentimente.

– Dar și *eu* am sentimente față de tine, am spus în ziua în care Julie a pomenit despre asta.

S-a gândit o secundă la asta și apoi mi-a spus:

– Știu.

– Vrei să știi care sunt? am întrebat.

Julie zâmbi.

– Știu și asta. Și apoi ne-am întors la tăcere.

Desigur, între clipele de tăcere, eu și Julie mai vorbeam. A spus că, de curând, se gândea la călătoriile în timp. Ascultase o emisiune la radio despre acest subiect și mi-a spus un citat care îi plăcea, o descriere a trecutului ca „o enciclopedie de dezastre pe care încă le putem remedia". A reținut citatul, a spus ea, pentru că o făcuse să râdă. Apoi a făcut-o să plângă. Pentru că nu va trăi niciodată suficient de mult pentru a avea această listă pe care o dobândesc alții până când ajung la bătrânețe – relații pe care ar vrea să le repare, cariere pe care ar vrea să le urmeze, greșeli asupra cărora ar reveni și le-ar „evita" de această dată.

În schimb, Julie călătorea în trecut pentru a retrăi momente din viața ei de care se bucura: petrecerile de ziua de naștere când era copil, vacanțele cu bunicii, întâia dragoste, prima sa carte, cea dintâi discuție cu Matt, care a durat până în zori și încă nu s-a încheiat. Dar, chiar dacă ar fi sănătoasă, a spus ea, nu ar vrea să călătorească niciodată în viitor. Nu ar vrea să cunoască intriga filmului, să știe rezumatul.

– Viitorul înseamnă speranță, a spus Julie. Dar unde este speranța dacă deja știi ce se întâmplă? Pentru ce trăiești atunci? Pentru ce te mai străduiești?

M-am gândit imediat la diferența dintre Julie și Rita, dintre tineri și vârstnici, numai că în altă ordine. Julie, care era tânără, nu avea viitor,

însă era fericită cu trecutul ei. Rita, care era o femeie vârstnică, avea un viitor, dar chinuită de trecutul ei.

În acea zi, Julie a adormit la ședință pentru prima dată. A tras un pui de somn, iar când s-a trezit și a realizat ce se întâmplase, jenată, a făcut o glumă despre cum am călătorit eu în timp cât ea dormea, dorindu-mi să fiu în altă parte.

I-am spus că nu-mi doream acest lucru. Îmi aminteam că auzisem probabil aceeași emisiune pe care o auzise și ea la radio și mă gândeam la o observație de la sfârșitul acelei emisiuni – că toți călătorim în timp, în viitor, și exact cu aceeași viteză: 60 de minute pe oră.

– Atunci cred că suntem colege de călătorii în timp aici, a spus Julie.

– Suntem, am spus. Chiar și când te odihnești.

Altă dată, Julie a rupt tăcerea spunându-mi că Matt crede că a luat-o razna cu planificarea petrecerii morții ei la fel cum unele mirese devin insuportabile exagerând cu organizarea nunții. Ea chiar a angajat un specialist în evenimente pentru a o ajuta să-și concretizeze ideea petrecerii de înmormântare („Până la urmă este ziua *mea*!“) Și, în ciuda disconfortului inițial, Matt era acum complet implicat.

– Am organizat o nuntă împreună și acum planificăm amândoi o înmormântare, a spus Julie. A fost una dintre cele mai intime experiențe din viața lor, plină de dragoste profundă, durere imensă și umor negru. Când am întrebat cum ar vrea ea să fie în acea zi, mai întâi mi-a spus:

– Ei bine, aș prefera să nu fiu moartă în ziua respectivă, dar dacă asta nu se poate, nu vreau să fie totul numai o tristețe. Îi plăcea ideea unei „celebrări a vieții“, despre care organizatorul de evenimente i-a spus că era foarte populară în prezent, dar nu i-a plăcut mesajul pe care îl transmitea.

– E o înmormântare, pentru Dumnezeu! a zis ea. Toți oamenii cu cancer din grupul meu spun: „Vreau ca oamenii să sărbătorească! Nu vreau ca oamenii să fie triști la înmormântarea mea“. Și eu gândesc: De ce naiba? *Ai murit!*

– Tu vrei ca oamenii să sufere și să fie afectați de moartea ta, am spus. Și să își amintească de tine.

Julie mi-a spus că dorește ca oamenii să își aducă aminte de ea în felul în care ea mă poartă în minte între ședințe.

– Voi conduce mașina și mă voi panica de ceva, dar apoi îți voi auzi vocea, a explicat ea. Îmi voi aminti ceva din ce ai spus tu.

M-am gândit cum am procedat eu cu Wendell – cum i-am interiorizat întrebările, modul său de reîncadrare a situațiilor, vocea lui. Aceasta este o experiență universală, așa că un test esențial pentru a vedea că un pacient este gata de încheiere este să audă în minte vocea terapeutului, ascultând-o în situații-limită și eliminând practic nevoia ședințelor de terapie.

„Am început să fiu deprimat", ar putea spune un pacient aproape de sfârșitul tratamentului, „dar apoi m-am gândit la ce ai spus luna trecută".

Am avut multe conversații în minte cu Wendell, iar Julie a procedat la fel cu mine.

– Poate par nebună, a zis Julie, dar știu că am să îți aud vocea atunci când voi muri – am să te aud oriunde voi fi.

Julie mi-a spus că a început să se gândească la viața de apoi, concept în care, a insistat să spună, nu crede întru totul, dar l-a avut în vedere totuși „pentru orice eventualitate". Va fi singură? Speriată? Toți pe care îi iubea erau încă în viață – soțul, părinții, bunicii, sora, nepotul și nepoata ei. Cine i-ar ține companie acolo? Și apoi și-a dat seama de două lucruri: în primul rând, bebelușii ei din avorturile spontane ar putea fi acolo, oriunde s-ar fi aflat acest „acolo" și, în al doilea rând, începea să creadă că va auzi, la un nivel spiritual, neștiut de ea, vocile celor pe care îi iubea.

– Nu aș spune niciodată acest lucru dacă n-aș fi pe moarte, a spus ea cu timiditate, dar te includ și pe tine printre cei pe care îi iubesc. Știu că ești terapeutul meu, așadar sper să nu crezi că este ciudat, dar când le spun oamenilor că îmi iubesc terapeutul, chiar vorbesc serios.

Deși am ajuns să mă atașez de mulți pacienți de-a lungul anilor, nu am folosit niciodată aceste cuvinte cu nici unul dintre ei. La cursuri, am fost învățați să fim atenți la cuvintele noastre pentru a evita interpretările greșite. Există multe modalități de a transmite pacienților că ținem la ei fără să ajungem pe un teritoriu riscant. A spune „te iubesc" nu este unul

dintre ele. Dar Julie a spus că mă iubește – nu aveam de gând să păstrez un ton profesional și să-i dau un răspuns mai prejos.

– Și eu te iubesc, Julie, i-am spus în acea zi.

A zâmbit, apoi a închis ochii și a adormit din nou.

Acum, în timp ce stau în bucătărie și o aștept pe Julie, mă gândesc la acea conversație și știu că o să aud și eu vocea ei, mult timp după moartea ei, mai ales în anumite momente, cum ar fi când fac cumpărături la Trader Joe's sau când voi împături rufe și voi vedea printre ele bluza de la pijama cu mesajul *Namast'ay in Bed*. Am să păstrez acea pijama nu ca să-mi amintesc de Iubit, ci de Julie.

Încă mai ronțăi covrigi când se aprinde lumina verde. Îmi mai îndes unul în gură, mă spăl pe mâini și răsuflu ușurată.

Julie a venit devreme azi. E încă în viață.

51

Dragă Myron

Rita poartă cu ea un portofoliu cu opere de artă, o mapă mare, neagră, cu mânere din plastic, care are cel puțin un metru lungime. A început să predea artă la universitatea din oraș, cea pe care ar fi absolvit-o dacă nu ar fi renunțat ca să se căsătorească, iar astăzi și-a adus lucrările pentru a le arăta și studenților săi.

Portofoliul ei conține schițe pentru modelele pe care le vinde pe site-ul său, o serie bazată pe propria viață. Imaginile sunt comice și chiar par de benzi desenate, dar temele lor – regret, umilire, timp, sex la 80 de ani – dezvăluie întunericul și profunzimea lor. Mi-a arătat asta înainte, dar acum, când Rita caută în portofoliu, scoate altceva: un carnețel galben.

Nu mai vorbise cu Myron de la sărutul de acum mai bine de două luni – l-a evitat, de fapt, mergând într-o altă zonă a mall-ului, l-a ignorat când bătea la ușă (Rita folosește acum vizorul doar pentru a vedea cine este la ușă, nu ca să-i spioneze pe vecinii ei) și încerca să plece de acasă neobservată. I-a luat ceva timp să scrie o scrisoare, insistând pe fiecare rând. Îmi spune că nu știe dacă mai au vreun sens cuvintele ei, iar după ce a citit-o din nou de dimineață, este convinsă că nu ar trebui să o mai trimită deloc.

– Pot să ți-o citesc înainte de a mă face de râs? se întreabă ea.

– Bineînțeles, zic eu, și așază carnețelul galben în poală.

Din locul în care stau îi văd scrisul de mână, dar nu deslușesc literele, doar formele. Pare scrisul unui artist. Literele sunt cursive, perfect formate, un talent ieșit din comun. Durează un minut până să înceapă. Oftează, suspină, aproape începe, oftează și suspină din nou. În cele din urmă începe:

„Dragă Myron“, citește ea de pe pagină, apoi se uită la mine.

– Este prea formal sau poate prea intim? Crezi că ar trebui să încep cu „Bună“? Sau doar „Myron“, mai neutru?

– Cred că, dacă îți faci prea multe griji pentru detalii, s-ar putea să ratezi imaginea de ansamblu, spun eu, iar Rita se strâmbă. Știe că nu mă refer numai la formularea de început.

– Bine atunci, spune ea, cu ochii în carnețel. Totuși, ia un pix, taie cuvântul *dragă*, respiră adânc și începe din nou.

„Myron“, citește ea. „Îmi pare rău pentru comportamentul meu nejustificabil din parcare. A fost complet nepotrivit și îți datorez scuze. Cu siguranță îți datorez o explicație și meriți una. Așadar, o să îți explic prin intermediul acestor rânduri și sunt sigură că o vei termina cu mine.“

Probabil am scos un sunet, un *mmm* involuntar, pentru că Rita ridică privirea și întreabă:

– Ce e? Prea mult?

– Mă gândeam la pedeapsa cu închisoarea, spun eu. Tocmai am observat că presupui că Myron aderă la același sistem de pedepse ca tine. Rita se gândește la asta, taie ceva, apoi continuă să citească.

– „Sincer, Myron“, continuă ea să citească din carnețel, „la început nu știam de ce te-am pălmuit. M-am gândit că poate m-am supărat că ți-ai dat întâlnire cu acea femeie, care, sincer, era cu mult sub nivelul tău. Dar, mai important, nu am putut înțelege de ce ne-am purtat luni întregi ca un cuplu, de ce m-ai lăsa să percep greșit situația doar ca să scapi de mine. Știu că ți-ai expus motivele de atunci. Ți-a fost teamă să începi o relație cu mine deoarece, dacă s-ar dovedi că nu merge, ai pierde prietenia noastră. Ți-a fost teamă că, dacă nu putem continua, ne-am simți ciudat fiindcă locuim în aceeași clădire – ca și cum nu ar fi fost extrem de penibil să te văd cu acea femeie, al cărei chicotit se auzea cu două etaje mai sus, chiar și cu televizorul deschis“.

Rita se uită la mine întrebător, eu dau aprobator din cap, și, în ce le din urmă, taie ceva.

„Dar acum, Myron“, continuă Rita, „spui că vrei să îți asumi riscul. Spui că merit acest risc. Și când ai spus asta în parcare, am simțit nevoia să fug, deoarece, mă crezi sau nu, mi-a părut rău pentru tine. Mi-a părut rău

pentru că n-ai idee ce risc îți asumi implicându-te într-o relație cu mine. Nu ar fi corect să te las să îți asumi acest risc fără să îți spun cine sunt cu adevărat".

O lacrimă curge pe obrazul Ritei, apoi alta, și caută șervețele într-un buzunar lateral al mapei cu portofoliul său, acolo a îndesat o grămadă. Ca de fiecare dată, o cutie de șervețele se află la îndemână și mă înnebunește că nu vrea *să ia șervețele*. Plânge câteva clipe, îndeasă șervețelele folosite în buzunarul mapei, apoi se uită din nou în carnețel.

„Crezi că-mi cunoști trecutul", citește ea. „Căsătoriile mele, numele și vârstele copiilor mei, orașele în care aceștia trăiesc și că nu mă prea văd cu ei. Ei bine, *multe* informații nu au fost exacte. Ar fi trebuit să spun că nu îi văd deloc. De ce? Pentru că ei mă urăsc."

Rita se îneacă, apoi își revine și continuă.

„Ce nu știi, Myron – ceea ce nici măcar al doilea și al treilea soț nu știau în totalitate – este faptul că tatăl lor, primul meu soț, Richard, obișnuia să bea. Iar când consuma alcool, îi rănea pe copii, pe copiii *mei* – uneori prin cuvinte, alteori îi brusca fizic. El le-a făcut rău în moduri pe care nu le pot descrie aici. Atunci țipam la el să se oprească, îl imploram, iar el urla la mine, iar dacă era foarte beat, mă lovea și pe mine, prin urmare nu voiam să vadă copiii așa ceva, așa că mă opream. Și știi ce făceam în schimb? Mergeam în altă cameră. Ai citit asta, Myron? *Soțul meu îmi făcea copiii să sufere și eu mergeam în cealaltă cameră!* Și mă gândeam: «Îi distrugi pentru totdeauna, îi rănești fără să se mai poată vindeca» și eram conștientă că și eu îi răneam, dar plângeam și nu făceam nimic."

Rita plânge atât de tare acum, încât nu mai poate vorbi. Plânge în hohote, iar când se calmează, desface buzunarul mapei, scoate șervețelele murdare, își șterge lacrimile și trece la pagina următoare.

„De ce nu am raportat la poliție, poate te întrebi. De ce nu am plecat și nu am luat și copiii cu mine? La vremea respectivă, mi-am spus că nu exista nici o modalitate de a supraviețui, de a avea grijă de copii și de a obține un loc de muncă decent fără studii universitare. În fiecare zi, mă uitam la anunțurile din ziar și mă gândeam: «Aș putea fi chelneriță sau secretară ori contabilă, dar oare m-aș putea descurca? Cine ar lua copiii

de la școală? Cine le-ar pregăti cina?» Nu am sunat niciodată să aflu, pentru că adevărul este – și trebuie să auzi acest lucru, Myron – adevărul este că nu am vrut să aflu. Așa este: *nu am vrut.*“

Rita mă privește de parcă ar spune: *vezi? Vezi ce monstru sunt?* Această parte este nouă și pentru mine. Ea ridică un deget – un semnal pentru mine să aștept să își revină, apoi continuă.

„M-am simțit atât de singură în copilărie – și asta nu este o scuză, doar o explicație –, încât nu am putut accepta ideea de a fi singură cu patru copii și de a lucra opt ore pe zi într-un loc de muncă stabil. Am văzut ce s-a întâmplat cu alți părinți divorțați, felul în care au fost ostracizați, precum leproșii și m-am gândit: *Nu, mulțumesc*. Mi-am imaginat că nu voi avea adulți cu care să vorbesc și că, poate și mai rău, îmi voi pierde singura salvare. Nu am avut nici timpul, nici resursele pentru a picta și mi-am făcut griji că, în aceste condiții, luate împreună, voi fi tentată să mă sinucid. Mi-am justificat șederea motivând că mai bine o mamă deprimată decât una moartă. Dar iată un alt adevăr, Myron: nu voiam să-l pierd pe Richard.“

Rita scoate un sunet sumbru, apoi plânge. Își șterge ochii cu șervețelele murdare.

„L-am urât pe Richard, da, dar l-am și iubit sau, mai degrabă, am iubit versiunea lui când nu era băut. Era strălucitor și plin de spirit și, deși sună ciudat, știam că îmi va lipsi compania lui. În afară de asta, mi-am făcut griji ca Richard să nu-și petreacă timpul singur cu copiii, având în vedere problemele cu băutura și temperamentul lui, așa că m-am luptat să îi țin cu mine tot timpul. Era bine din punctul lui de vedere, era la serviciu în fiecare zi, mergea adesea la cine prelungite. Și gândul că el scăpa așa de ușor m-a făcut să am resentimente îngrozitoare.“

Rita încearcă să dea pagina, dar hârtia se lipește și încearcă de câteva ori până când reușește să separe pagina de celelalte.

„Într-o zi, când am prins mai mult curaj, i-am spus că plec. Chiar am vorbit serios, Myron, nu era doar o amenințare. M-am hotărât pentru că eram terminată. I-am spus, iar Richard doar s-a uitat la mine, uluit la început, cred. Dar apoi a apărut un zâmbet pe fața lui, cel mai rău pe care

l-am văzut vreodată, și a spus, încet, studiat, cu o voce pe care nu o pot descrie decât ca fiind un mârâit: «Dacă pleci, nu vei avea *nimic*. Copiii nu vor primi *nimic*. Așa că ești invitata mea, Rita. Pleacă!»

Și apoi a început să râdă, era venin în râsul lui și am știut chiar atunci că este o idee stupidă. Știam că voi rămâne. Dar ca să rămân, pentru a putea accepta situația, mi-am spus tot felul de minciuni. Mi-am spus că se va opri. Că Richard va înceta să bea. Și uneori așa era, cel puțin pentru un timp. Dar apoi i-am găsit ascunzătorile, sticlele ascunse în spatele cărților sale de drept, pe raftul din camera de studiu sau înfășurate în pături pe primul raft din dulapurile copiilor, și ne-am întors în iad.

Îmi imaginez ce gândești acum – că încerc să mă scuz. Că fac pe victima. Totul este adevărat. Dar, de asemenea, m-am gândit mult la modul în care o persoană poate fi ceva și altceva, ambele în același timp. M-am gândit la cât de mult îmi iubeam copiii, în ciuda a ceea ce am permis să se întâmple cu ei, și la Richard, care, crezi sau nu, îi iubea și el. M-am gândit la cum a putut să le facă rău și lor, și mie, dar să ne și iubească și să râdă cu noi, să-i ajute pe copii la teme, să-i antreneze pentru jocurile din Liga Mică, să le dea sfaturi înțelepte atunci când aveau neînțelegeri cu prietenii lor. M-am gândit cum spunea Richard că se va schimba și cât de mult își dorea acest lucru, dar cum nimic nu s-a schimbat, cel puțin nu pentru mult timp, și cum, în ciuda tuturor acestor lucruri, nimic din ceea ce a spus nu a fost vreodată o minciună.

Când am plecat în cele din urmă, Richard a plâns. Nu l-am mai văzut niciodată plângând. M-a rugat să rămân. Dar mi-am văzut copiii, acum adolescenți sau pe cale să devină, apucându-se de droguri și făcându-și rău, dorindu-și să moară, ca mine. Fiul meu aproape că a ajuns la supradoză, atunci mi s-a aprins un beculeț și am zis: *Gata*. Nimic – nici sărăcia, nici să renunț la artă, nici teama de a fi singură pentru tot restul vieții –, nimic nu mă putea împiedica să iau copiii și să plec. Dimineața i-am spus lui Richard că plec, am retras bani din contul nostru bancar, am solicitat un loc de muncă și am închiriat un apartament cu două dormitoare, o cameră pentru mine și pentru fiica mea, cealaltă pentru băieți, și am plecat.

Dar era prea târziu. Copiii erau traumatizați. M-au urât și, în mod ciudat, au vrut să se întoarcă la Richard. Odată ce am plecat, Richard s-a comportat exemplar și i-a susținut financiar. Mergea la fiica mea la facultate și o scotea în oraș pe ea și pe prietenii ei. În curând, copiii își aminteau de el altfel – în special cel mai mic, căruia îi era dor să se joace fotbal cu el. Cel mai mic m-a implorat să îl las să rămână cu el. Și m-am simțit vinovată pentru plecare. M-am îndoit de mine. *Luasem* decizia corectă?“

Rita se oprește.

– Stai puțin, îmi spune, nu mai știu unde am rămas. Răsfoiește niște pagini, apoi începe din nou.

„Oricum, Myron“, a spus ea, „în cele din urmă copiii mei m-au eliminat de tot din viața lor. Până la cel de-al doilea divorț, au spus că nu au deloc respect pentru mine. Au ținut legătura cu Richard periodic și el le-a trimis bani, dar când a murit, noua lui soție a obținut cumva toți banii, iar copiii s-au înfuriat. Au fost negri de supărare! Și, dintr-odată, și-au amintit mai clar ce le-a făcut, dar nu s-au arătat supărați doar pe el – erau încă furioși *pe mine* pentru că am permis să se întâmple așa. M-au ignorat și singura dată când am auzit de ei a fost când au avut probleme. Fiica mea era într-o relație abuzivă și avea nevoie de bani pentru a pleca, dar nu mi-a dat detalii. «Trimite-mi doar banii», a spus ea și așa am făcut. I-am trimis banii pentru a închiria un apartament pentru mâncare. Și, bineînțeles, nu a plecat și, din câte știu, este tot cu acel bărbat. Apoi fiul meu a avut nevoie de bani pentru dezintoxicare, dar nu m-a lăsat să-l vizitez“.

Rita aruncă o privire spre ceas.

– Ajung la sfârșit, spune ea.

Dau din cap.

„Te-am mai mințit cu ceva, Myron. Am spus că nu pot fi partenera ta de bridge fiindcă nu aș fi foarte bună, dar odinioară eram o jucătoare excelentă. Am refuzat oferta ta deoarece mi-am imaginat că mă va pune într-o situație în care va trebui să îți spun tot ce îți zic acum – că poate am fi mers la un turneu dintr-un oraș în care locuiește unul dintre copiii

mei, iar tu poate ai fi întrebat de ce nu îi vizităm. Atunci aș fi fost obligată să inventez ceva, să spun că sunt plecați din oraș sau bolnavi, sau orice altceva, dar asta nu ar fi funcționat de fiecare dată. Ai fi devenit suspicios și, mai devreme sau mai târziu, știam că vei pune piesele laolaltă și îți vei da seama că e ceva complet greșit. Ți-ai spune: «Aha! Această femeie cu care mă întâlnesc nu este deloc așa cum pare!»“

Vocea Ritei începe să-i tremure, apoi face o pauză în timp ce încearcă să scoată această ultimă parte. „Asta sunt eu, Myron“, citește ea, atât de încet, încât abia o aud. „Aceasta este persoana pe care ai sărutat-o în parcare la mall.“

În timp ce Rita privește scrisoarea, sunt uimită de cât de clar a explicat contradicțiile din trecutul ei. Când a venit prima oară la mine, a menționat că am făcut-o să se gândească la fiica ei, de care îi era tare dor. A spus că fiica ei a vorbit la un moment dat despre dorința de a deveni psiholog și s-a oferit să lucreze voluntar într-un centru de tratament, dar a fost distrasă de relația ei instabilă.

Ceea ce nu i-am spus Ritei a fost că, într-un fel, mi-a amintit de mama. Nu că viața mamei mele semăna cu a Ritei – părinții mei au avut o căsnicie lungă, stabilă și plină de iubire, iar tatăl meu este cel mai bun soț posibil –, ci atât Rita, cât și mama mea au avut o copilărie dificilă și singuratică. În cazul mamei mele, tatăl ei a murit când avea doar nouă ani și, deși mama ei a făcut tot posibilul să o crească pe ea și pe sora ei, care avea opt ani, mama a avut de suferit. Și suferința ei i-a afectat modul în care a interacționat cu propriii copii.

Așadar, precum copiii Ritei, am trecut și eu printr-o perioadă în care am ignorat-o pe mama. Și deși asta trecuse de mult, stând acum cu Rita și ascultându-i povestea, simt nevoia să plâng – nu pentru durerea *mea*, ci pentru a mamei. De fiecare dată când m-am gândit la relația mea cu mama de-a lungul anilor, nu am analizat niciodată experiența ei exact așa cum fac acum. În mintea mea cred că tuturor adulților ar trebui să li se ofere posibilitatea de a asculta câțiva părinți – nu neapărat pe ai lor – ca să se deschidă, să devină complet vulnerabili și să prezinte versiunea lor asupra evenimentelor, deoarece, văzând acest lucru, nu poți decât să

ajungi la un nou mod de a înțelege viața propriilor părinți, indiferent de situație.

În timp ce Rita își citea scrisoarea, nu ascultam doar cuvintele ei; îi observam corpul care tremura și uneori parcă se încovoia, o vedeam cum își mușca buzele și cum rămânea la un moment dat fără glas. Îi privesc trupul acum și, tristă cum pare, trupul ei este, dacă nu liniștit, mai relaxat ca niciodată. Se întinde înapoi pe canapea, încercând să-și revină după efortul lecturii.

Apoi se întâmplă ceva extraordinar.

Se întinde și ia un șervețel din cutia de pe măsuță. Un șervețel nou, curat! Îl despăturește, își suflă nasul, apoi mai ia unul din cutie și își suflă nasul din nou. Abia mă stăpânesc să nu o aplaud.

– Așadar, întreabă ea, crezi că ar trebui să expediez scrisoarea?

Mi-l imaginez pe Myron citind scrisoarea Ritei. Mă întreb cum ar răspunde el în calitate de tată și bunic, de soț al Myrnei, probabil o altfel de mamă pentru copiii lor ajunși deja adulți împliniți și fericiți. O va accepta el pe Rita așa cum este ea? Sau aceste informații vor fi prea mult pentru el, ceva peste care nu va putea trece?

– Rita, îi spun, este o decizie pe care numai tu o poți lua. Dar sunt curioasă, aceasta este o scrisoare pentru Myron sau pentru copiii tăi?

Rita se oprește pentru o secundă, se uită în tavan. Apoi se uită iar la mine și mă aprobă, dar nu spune nimic fiindcă amândouă știm răspunsul: *ambele variante.*

52

Mame

– Așadar, îi spun lui Wendell, ne întoarcem de la o cină cu niște prieteni și îl rog pe Zach să-și facă duș, dar el vrea să se joace. Îi spun că nu se poate, fiindcă a doua zi se duce la școală. Apoi are o reacție exagerată și se vaită spunând: „Ești așa de rea! Ești cea mai rea!“ – e total atipic pentru el –, dar în sinea mea și eu clocotesc de mânie.

Prin urmare, îi răspund foarte răutăcios: „Serios? Ei bine, poate că data viitoare n-ar trebui să vă scot la cină pe tine și pe prietenii tăi, dacă sunt așa rea“. De parcă aș avea cinci ani!

Iar el spune: „Bine!“ Și trântește ușa – nu a mai făcut asta niciodată –, se duce la duș, iar eu merg la calculator cu gândul să răspund la e-mailuri, dar în schimb stau și mă gândesc dacă chiar sunt *rea*. „Cum de am putut răspunde astfel? Până la urmă eu sunt adultul.“ Și apoi, dintr-odată, îmi amintesc o conversație telefonică frustrantă pe care am avut-o cu mama în acea dimineață și imediat înțeleg. Nu sunt supărată pe Zach. Sunt supărată *pe mama*. E un caz clasic de mutare a încărcăturii afective.

Wendell zâmbește de parcă ar spune: „Transferul afectiv e o pacoste, nu-i așa?“

Cu toții folosim mecanisme de apărare pentru a face față anxietății, frustrării sau impulsurilor inacceptabile, dar ceea ce este fascinant în legătură cu ele este că *nu le conștientizăm pe moment*. Un exemplu tipic este *negarea* – un fumător s-ar putea agăța de ideea că problema lui de respirație este cauzată de vremea călduroasă, nu de țigările fumate. O altă persoană ar putea folosi *raționalizarea* (justificarea unui aspect de care îi este rușine), spunând, după ce a fost respinsă, la un interviu pentru angajare, că nici nu și-a dorit cu adevărat slujba. La *formarea reacției*, sentimentele sau impulsurile inacceptabile sunt exprimate ca opusul lor, ca atunci când o persoană care nu-l place pe vecinul său îi iese mereu

acestuia în cale pentru a se împrieteni cu el sau când un bărbat creștin, care este atras de bărbați, dar aduce insulte homofobe.

Unele mecanisme de apărare sunt considerate *primitive*, iar altele *mature*. În cel din urmă grup este *sublimarea*, când o persoană transformă un impuls potențial dăunător în ceva mai puțin dăunător (un om cu tendințe agresive se apucă de box) sau chiar constructiv (o persoană care simte nevoia de a tăia oamenii devine un chirurg care salvează vieți).

Deplasarea (transferul sentimentului către o persoană care constituie o variantă alternativă mai sigură) este considerată o apărare nevrotică, nici primitivă, nici matură. O persoană la care șeful ei a țipat, dar care ar putea fi concediată dacă-i răspunde la fel va veni acasă și va țipa la câinele său. Sau o femeie care s-a supărat pe mama ei după o conversație telefonică s-ar putea să-și verse furia pe fiul său.

Îi spun lui Wendell că, atunci când m-am dus să-mi cer scuze lui Zach după ce a făcut duș, am descoperit că și el își transferase furia asupra mea – în pauză, niște copii i-au ignorat pe Zach și prietenii săi pe terenul de baschet. Când profesorul de serviciu a spus că toată lumea poate juca, băieții nu au pasat mingea la Zach sau la prietenii lui și se pare că și-au spus unele lucruri „răutăcioase“. Zach era furios pe acei băieți, dar era mai în siguranță să își abată furia asupra mamei sale, care dorea ca el să facă un duș.

– Ironia poveștii, continuu eu, este că amândoi ne-am direcționat furia către ținta greșită.

Din când în când, eu și Wendell discutăm despre felul în care relațiile parentale evoluează la vârsta mijlocie, pe măsură ce oamenii trec de la învinovățirea părinților la asumarea deplină a responsabilității pentru viața lor. Este ceea ce Wendell numește „schimbarea gărzii“. În timp ce în tinerețe oamenii ajung adesea la terapie pentru a înțelege de ce părinții lor nu acționează așa cum își doresc, mai târziu vin ca să își dea seama cum să gestioneze situația. Așadar, întrebarea mea despre mama a trecut de la „De ce nu se poate schimba?“ la „De ce nu pot eu să mă schimb?“

Cum se întâmplă, îl întreb pe Wendell, că un apel telefonic de la mama mă poate afecta atât de profund chiar și la 40 de ani?

Nu cer un răspuns acum. Wendell nu trebuie să-mi spună că oamenii regresează; că s-ar putea să fii uimit cât de departe ai ajuns, doar pentru a te întoarce la vechile obiceiuri.

– Suntem ca ouăle, spun eu, și el dă din cap în semn de aprobare. La un moment dat i-am povestit lui Wendell că Mike, colegul meu, a spus cu ceva timp în urmă că atunci când ne simțim fragili, suntem precum ouăle crude – ne spargem în mii de bucăți după cădere. Însă atunci când dezvoltăm mai multă rezistență, suntem ca niște ouă fierte tari – s-ar putea să avem fisuri, dar nu ne vom sparge în bucăți. De-a lungul anilor, am trecut cu mama din faza de ou crud la cea de ou fiert, dar uneori mai revin la vechea stare.

Îi spun lui Wendell că, mai târziu în acea seară, mama și-a cerut scuze și am depășit momentul. Cu toate acestea, înainte de asta, am fost prinsă în vechiul nostru obicei – ea voia ca eu să fac acest lucru așa cum și-l dorea ea, dar eu voiam să procedez cum doresc eu. Și poate Zach mă percepe la fel, încercând să-l controlez, determinându-l să facă lucrurile așa cum îmi doresc eu – totul în numele iubirii, pentru că vrem ce e mai bun pentru copiii noștri. Oricât de mult susțin că sunt foarte diferită de mama, există momente în care suntem extrem de asemănătoare.

Acum, vorbind despre conversația mea telefonică, nu mă apuc să-i dezvălui lui Wendell ce a spus mama sau ce am zis eu, deoarece știu că e irelevant. Nu mă va poziționa pe mine ca victimă, iar pe mama ca agresor. Cu ani în urmă, poate că disecam relația dintre noi două, încercând să stârnesc mila pentru situația mea dificilă: „Mă înțelegi? Nu-i așa că este o persoană dificilă?“ Dar acum consider că abordarea lui mai clară îmi aduce alinare.

Astăzi îi spun lui Wendell că am început să-mi salvez pe calculator mesajele telefonice de la mama, cele sincere și drăguțe pe care o să vreau să le aud, poate că fiul meu își va dori să audă vocea bunicii sale când va fi de vârsta mea – sau, mai târziu, când nici una dintre noi nu va mai fi. Îi destăinui că observ și cum cicăleala mea de părinte nu înseamnă pentru

Zach același lucru ca pentru mine; este o distragere de la certitudinea că mă va părăsi într-o zi, de la tristețea mea, deși vreau ca el să parcurgă în siguranță drumul către „separare și individualizare".

Încerc să mi-l imaginez pe Zach adolescent. Îmi amintesc cum se purta mama cu mine în adolescență și că mă considera la fel de ciudată precum o să mi se pară mie Zach. Parcă nu de mult era la grădiniță, părinții mei erau sănătoși, la fel și eu, iar copiii din cartier se jucau în fiecare seară după cină – singurul gând pe care îl aveam despre viitor era senzația că: *Lucrurile vor fi mai ușoare, voi avea mai multă libertate, mă voi odihni mai mult*. Nu m-am gândit niciodată la lucrurile pe care le voi pierde.

Cine ar fi zis că un apel telefonic de la mama ar putea scoate toate astea la suprafață – că la baza vechii frustrări mamă-fiică nu stătea dorința ca ea să plece, ci ca ea să rămână pentru totdeauna.

Mă gândesc la ce a spus Wendell cândva: „Cursul firesc al vieții este schimbarea și prin natura lor oamenii se opun schimbării". Parafraza ceva ce citise, la care el a rezonat atât din punct de vedere personal, cât și profesional, mi-a spus el, pentru că era o temă ce se adresa majorității oamenilor care se confruntă cu o astfel de luptă. Cu o zi înainte de a spune acest lucru, medicul meu oftalmolog mi-a spus că am prezbiopie, o afecțiune care apare la majoritatea persoanelor în jur de 40 de ani. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, văd mai clar de la distanță. Astfel văd mai clar obiectele îndepărtate decât pe cele apropiate. Dar poate există și un prezbitism emoțional în jurul acestei vârste, când oamenii fac un pas înapoi pentru a vedea imaginea de ansamblu: cât de speriați sunt să piardă ceea ce au, chiar dacă încă se mai plâng.

– Și mama! exclamă Julie în cabinetul meu în acea zi, reamintindu-și de conversația cu mama ei din acea dimineață. Este foarte greu pentru ea. A spus că sarcina ei ca părinte a fost să se asigure că toți copiii ei vor fi în siguranță când *ea* va părăsi această lume, dar acum trebuie să se asigure că *eu* voi face asta în siguranță.

Julie îmi spune că atunci când era la facultate, a luat bătaie de la mama ei din cauza iubitului de la vremea aceea. Mama sa era convină că Julie și-

a pierdut mințile, iar comportamentul iubitului – anularea planurilor în ultima clipă, presarea Julie să-i redacteze lucrările, cerându-i Juliei să-și petreacă vacanțele cu el, nu cu familia – era motivul. Mama lui Julie i-a sugerat să meargă la centrul de consiliere din campus pentru a discuta asta cu o persoană neutră, iar Julie a luat foc.

– Nu este nimic în neregulă cu relația noastră! a strigat Julie. Dacă merg la un consilier, o voi face ca să vorbesc despre tine, nu despre el!

Nu a mers la consiliere, deși acum își dorește să o fi făcut. Câteva luni mai târziu, iubitul a părăsit-o. Și mama ei a ținut la ea suficient încât să *nu* îi zică *ți-am spus eu!* În schimb, când Julie a sunat plângând, mama ei a stat, pur și simplu, la telefon și a ascultat.

– Acum, spune Julie, mama va trebui să meargă la terapeut să vorbească despre *mine*.

Recent, unul dintre testele mele de laborator a ieșit pozitiv la un marker pentru sindromul Sjögren, o boală autoimună cel mai frecvent întâlnită la femeile de peste 40 de ani, dar chiar și așa, medicii nu sunt siguri, pentru că nu am principalele simptome. „Ar putea fi o manifestare neobișnuită", a explicat un medic, apoi a spus că poate am Sjögren *și* altă afecțiune sau poate altceva care încă nu a fost determinat. Se pare că sindromul Sjögren este dificil de diagnosticat și nimeni nu știe ce anume îl provoacă – ar putea fi genetic, provocat de factori de mediu, declanșat de un virus sau de bacterii ori de o combinație a acestor factori.

– Încă nu avem un răspuns, a spus acest doctor și, în timp ce perspectiva de a nu ști încă m-a speriat, comentariile unui alt doctor m-au înspăimântat și mai mult:

– Orice ar fi, se va manifesta în cele din urmă.

În acea săptămână, i-am spus din nou lui Wendell că teama mea cea mai mare este să-l las pe Zach fără mamă, iar Wendell a spus că am două opțiuni: aș putea fi pentru Zach o mamă care este permanent îngrijorată că-l lasă fără părinte sau aș putea fi o mamă a cărei stare de sănătate incertă o face mult mai conștientă de cât de prețios este timpul lor împreună.

– Ce te sperie cel mai puțin? a întrebat el retoric.

Întrebarea lui m-a făcut să mă gândesc la Julie și cum inițial am ezitat când a întrebat dacă voi merge la înmormântarea ei. Am ezitat nu doar din lipsa mea de experiență, mi-am dat seama mai târziu – Julie m-a forțat să îmi accept propria moarte, iar eu nu eram pregătită să fac asta. Chiar și după ce am fost de acord cu dorința ei, am simțit nevoia să mă protejez în această relație, fără să compar niciodată moartea mea cu a ei. La urma urmei, nimeni nu mai pusese un termen-limită vieții mele așa cum o făcuse ea. Dar Julie învățase să se accepte așa cum era și să trăiască cu ce avea – în esență, asta o ajutasem eu să facă și asta ar trebui să facem cu toții. Sunt multe lucruri despre viața noastră care rămân necunoscute. Va trebui să mă obișnuiesc cu faptul că nu știu ce îmi rezervă viitorul, să nu-mi mai fac griji și să mă concentrez asupra vieții mele în *prezent*.

Acesta nu era doar un sfat pe care i l-am dat lui Julie. Venise timpul să caut și pentru mine o soluție.

– Cu cât îți manifești mai mult vulnerabilitatea, mi-a spus Wendell, cu atât nu-ți va mai fi așa teamă.

Așa tindem să vedem viața când suntem mai tineri. Sinele nostru tânăr se gândește că trebuie să fie un început, o perioadă intermediară și un deznodământ. Dar undeva pe parcurs – poate în acea perioadă intermediară – ne dăm seama că toată lumea trăiește cu lucruri care e posibil să nu mai poată fi rezolvate. Că perioada aceea intermediară trebuie să *fie* deznodământul, iar modul în care înțelegem devine sarcina noastră. Deși simt că timpul se scurge și nu pot să-l controlez, mai este posibil și altceva: boala mi-a accentuat atenția. Acesta este motivul pentru care nu am putut scrie acea carte. De aceea ies din nou la întâlniri. Acesta este motivul pentru care cuvintele mamei mă emoționează și o privesc cu atâta generozitate, de care nu fost capabilă foarte mult timp. Și de aceea Wendell mă ajută să mă privesc din punctul de vedere al unei mamei care, într-o zi, îl va lăsa singur pe Zach. Acum țin cont că nimeni nu poate să iubească și să fie iubit fără să piardă ceva, dar există o diferență între cunoaștere și teamă.

Așa cum Julie și-a imaginat-o pe mama ei la terapie, mă întreb ce i-ar spune Zach despre mine unui terapeut atunci când va fi adult.

Apoi mă gândesc: „Sper să găsească și el un terapeut ca Wendell“.

53
Îmbrățișarea

M-am ghemuit pe canapea – cea din living – cu Allison, prietena mea din facultate care a venit de curând în oraș. Butonăm telecomanda după cină și ajungem la serialul lui John. Habar nu are că John îmi e pacient. Butonez în continuare dorind să găsesc ceva ușurel și vesel.

– Stai, zice Allison, dă înapoi! Se pare că îndrăgește serialul lui John.

Mut înapoi la serial. Nu l-am mai văzut de ceva vreme, așa că încerc să mă prind. Unele personaje s-au schimbat; au alte relații. Sunt cu un ochi la televizor și moțăi, mulțumită că mă relaxez cu prietena mea de odinioară.

– Este grozavă, nu-i așa? spune Allison.

– Cine? întreb somnoroasă.

– Terapeuta.

Deschid ochii. Personajul principal pare să fie în cabinetul unui terapeut. Terapeutul este o brunetă micuță cu ochelari, dar, după moda de la Hollywood, este uimitoare din punct de vedere intelectual. *Poate* că acesta este *genul de femeie pe care John ar alege-o ca amantă*, gândesc. Personajul principal se ridică să plece. Pare tulburat. Ea îl conduce până la ușă.

– Se pare că ai nevoie de o îmbrățișare, îi spune personajul principal terapeutei.

Terapeuta pare surprinsă pentru o secundă, apoi trece într-o stare neutră.

– Spui că ți-ar plăcea să te îmbrățișez? întreabă ea.

– Nu, spune el. Urmează o pauză, apoi, brusc, se apleacă și o îmbrățișează. Nu este sexual, dar este intens. Camera surprinde chipul personajului: stă cu ochii închiși, dar pe obraz îi cade ușor o lacrimă. Își sprijină capul pe umărul ei și pare liniștit. Apoi camera surprinde chipul

terapeutei, iar ochii ei sunt larg deschiși și pare ușor speriată, de parcă ar vrea să o ia la fugă. Ca într-o scenă din comediile romantice, când după ce două persoane au petrecut în sfârșit noaptea împreună și una dintre ele este extrem de fericită, iar cealaltă este foarte speriată.

– Cred că amândoi ne simțim mai bine acum, spune personajul, desprinzându-se din îmbrățișare și întorcându-se să plece. El pleacă, iar scena se termină cu expresia terapeutei: „Ce naiba a fost asta?“

Este un moment amuzant și Allison râde, dar eu sunt la fel de confuză ca terapeuta din serial. Recunoaște John afecțiunea lui pentru mine? Se autoironizează, face haz de modul în care își proiectează nevoile asupra altora? Serialele televizate sunt scrise cu luni înainte. Era atunci conștient cât poate fi de nesuferit? Oare acum conștientizează?

– În ultima vreme, terapeuții sunt foarte des întâlniți în seriale, spune Allison. Începe să vorbească despre terapeuții ei preferați din seriale: Jennifer Melfi din *Clanul Soprano*, Tobias Fünke din *Situație de criză*, Niles Crane din *Frasier*, chiar și caraghiosul Marvin Monroe din *Familia Simpson*.

– Te-ai uitat vreodată la *Terapia*? întreb. Personajul lui Gabriel Byrne?

– O, da! mi-a plăcut, zice ea. Dar acesta este mult mai realist.

– Așa crezi? spun eu, întrebându-mă acum dacă acest personaj este modelat după mine sau după terapeutul „drăguț, dar idiot“ la care John a fost înainte de a veni la mine. Serialele sunt create de mai mulți scriitori care au alocate anumite episoade, astfel încât este posibil ca acest personaj să fi fost creat de un cu totul alt scriitor.

Mă uit până la afișarea distribuției, deși știu exact ce vor scrie. Acest episod a fost scris de John.

– Am urmărit serialul tău săptămâna trecută, îi spun lui John la următoarea noastră ședință.

John dă din cap, își amestecă salata cu bețișoarele, ia o înghițitură, mestecă.

– Mama ei de televiziune, spune el înghițind. Ei m-au determinat să-l fac.

Dau din cap.

– Au spus că tuturor le plac terapeuții.

Am ridicat din umeri.

– Sunt ca oile, continuă John. Dacă într-un serial apare un terapeut, toate serialele trebuie să aibă unul.

– Este serialul tău, observ. Nu puteai refuza?

John se gândește la asta.

– Da, spune el. Dar nu voiam să fiu un nemernic.

Zâmbesc. *Nu voia să fie un nemernic.*

– Și acum, continuă John, pentru că are audiență, nu voi mai scăpa niciodată de ea.

– Ai rămas cu ea, zic eu. Din cauza audienței.

– A naibii televiziune, repetă el. Ia o altă înghițitură, e nervos până și pe bețișoare. Totuși va fi bine, spune el. Am de gând să dezvolt personajul. Avem câteva idei bune pentru sezonul viitor. Își șterge gura cu șervețelul, mai întâi colțul stâng al buzelor, apoi dreptul. Îl urmăresc. Ce e? spune el.

Ridic din sprâncene.

– O, nu, nu, nu, protestează el. Știu ce gândești. Crezi că există o oarecare „legătură“ între tine și terapeută. Este ficțiune, bine?

– Totul? zic eu.

– Desigur! Este o poveste, un *serial*. Doamne, dacă aș lua vreun dialog de aici, ar omorî audiența. Deci, nu, evident că nu ești tu.

– Eu mă gândesc la emoții mai mult decât la dialog, spun. Poate există ceva adevăr în ele.

– Este un *serial*, repetă el.

Mă uit lung la el.

– Vorbesc serios. Acest personaj nu are nimic de-a face cu tine, nici personajul principal nu are legătură cu mine. În afară de faptul că arată bine, desigur.

Râde la gluma lui. Sau cel puțin cred că este o glumă.

Stăm câteva clipe fără să spunem nimic, iar John se uită prin cameră – la tablourile de pe perete, la podea, la mâinile lui. Îmi amintesc cum

spunea „Un Mississippi, doi Mississippi“, înainte de a putea tolera așteptarea. După câteva minute, vorbește.

– Vreau să-ți arăt ceva, spune el, apoi adaugă sarcastic: Pot primi permisiunea de a-mi folosi telefonul?

Dau din cap aprobator. Ia telefonul, caută ceva, apoi mi-l dă.

– Asta este familia mea.

Pe ecran se află o fotografie cu o blondă drăguță și două fete care mor de râs în timp ce îi pun urechi de iepuraș mamei lor – Margo, Gracie și Ruby. (Se dovedește că Margo nu era pacienta dinaintea mea la Wendell.) Lângă Ruby se află Rosie, cățelușa urâtă pe care John o iubește mult, cu o fundă roz pe capul ei blănos. După ce am auzit atât de multe despre ei, iată-i într-un tablou fascinant. Nu mă pot opri din privit.

– Uneori uit cât de norocos sunt, spune el în liniște.

– Ai o familie minunată, zic eu. Îi spun cât sunt de emoționată că mi-a arătat această imagine. Vreau să-i dau telefonul înapoi, dar John mă oprește.

– Așteaptă, spune el. Acestea sunt fetele mele. Dar iată-l și pe băiatul meu.

Simt un gol în stomac. E gata să mi-l arate pe Gabe. Ca mamă a unui băiat, nu știu dacă pot privi fără să plâng.

John derulează câteva fotografii, și iată-l pe Gabe. Este atât de adorabil încât simt că mi se rupe inima. Are părul des și ondulat ca al lui John și ochii albaștri strălucitori ai lui Margo. Stă în brațele lui John la un meci al echipei Dodgers și are o minge în mână, mustar pe obraz și o expresie pe față de parcă tocmai a câștigat Cupa Mondială. John îmi spune că tocmai prinseseră o minge în tribune și Gabe era în extaz.

„Sunt cea mai norocoasă persoană din întreaga lume!“, a zis Gabe în acea zi. John îmi povestește că Gabe a spus-o din nou când a ajuns acasă și le-a arătat mingea lui Margo și Gracie, apoi din nou când John a mers la el să-l sărute la culcare. „Cea mai norocoasă persoană din lume, din întreaga galaxie, și nu numai!“

– A fost cel mai norocos în acea zi, spun eu, și simt că-mi dau lacrimile.

– O, pentru numele lui Dumnezeu, nu te apuca de plâns, spune John, privind în altă parte. Exact de asta aveam nevoie, un terapeut care plânge.

– De ce să nu plângi ca răspuns la tristețe? zic eu. John își ia telefonul înapoi și tastează ceva.

– Din moment ce mă lași să-mi folosesc telefonul, spune el, mai vreau să îți arăt ceva. Acum, că i-am văzut soția, fiicele, câinele și fiul său decedat, mă întreb ce altceva vrea să îmi arate.

– Iată, spune el, întinzându-și brațul în direcția mea. Iau telefonul și recunosc site-ul celor de la *New York Times*. Este o recenzie pentru noul sezon al serialului lui John.

– Vezi ultimul paragraf, spune el.

Derulez până la capăt, unde recenzorul se exprimă poetic cu privire la direcția în care merge serialul. Personajul principal, scrie recenzorul, a început să ofere imagini ale umanității sale, fără a-și depăși limitele, iar acest lucru îl face cu atât mai interesant, momentele sale de tristețe constituie o răsturnare spectaculoasă. Dacă telespectatorii erau revoltați de lipsa lui de respect față de ceilalți, susține recenzorul, acum nu se mai pot opri din a privi lupta personajului de a ajunge la o reconciliere cu ceea ce se află în adâncul lui. Recenzia se încheie cu o întrebare: Ce vom mai descoperi dacă va dezvălui în continuare lucruri despre el?

Ridic privirea din telefon și îi zâmbesc lui John.

– Sunt de acord, spun eu. Mai ales cu întrebarea de la final.

– Este o recenzie frumoasă, nu? spune el.

– Este, ba chiar mai mult de-atât.

– Nu, nu începe iar! Nu te gândi că vorbește din nou despre mine. Este vorba despre *personaj*.

– Bine, îi spun.

– Bine, spune el. Vreau să fiu sigur că ne-am înțeles.

Mă uit în ochii lui John.

– De ce ai vrut să văd asta?

El mă privește de parcă aș fi idioată.

– Pentru că este o recenzie grozavă! Este vorba de *New York Times*!

– Dar de ce anume ai ales acel paragraf?

– Pentru că vom începe difuzarea la nivel național. Dacă acest sezon merge bine, postul de televiziune nu are cum să nu semneze în continuare.

Mă gândesc la cât de greu îi este lui John să fie vulnerabil. Cât de rușinat și disperat îl face să se simtă. Cât de înfricoșătoare pare conexiunea.

– Ei bine, zic eu, aștept cu nerăbdare să văd cum evoluează „personajul“ în sezonul următor. Cred că viitorul are multe posibilități.

John roșește, e vizibil emoționat. Acum, că și-a trădat emoțiile, roșește și mai mult.

– Mulțumesc, spune el.

Zâmbesc și mă uit în ochii lui, se uită și el la mine și îmi menține privirea timp de 20 de secunde înainte de a se uita din nou spre picioare. Privind în jos, șoptește:

– Mulțumesc pentru… știi… – încearcă să găsească cuvântul potrivit – tot.

Ochii mi se umezesc din nou.

– Cu plăcere, zic eu.

– Ei bine, spune John, dregându-și vocea. Se așază pe canapea cu picioarele sub el. Acum, că am terminat discuțiile preliminare, despre ce dracu' ar trebui să vorbim astăzi?

54

N-o da în bară!

Există două categorii de persoane într-atât de depresive, încât se gândesc la sinucidere. Unii își spun: „Am avut o viață bună și dacă pot ieși pur și simplu din această criză cumplită – moartea unei persoane dragi, șomaj prelungit – voi avea ceva pentru care să sper. Dar dacă nu pot?“ Ceilalți se gândesc: „Viața mea nu mai are nici un sens și nu mă mai aștept la nimic bun“.

Rita se înscrie în a doua categorie.

Desigur, povestea pe care un pacient o spune la începutul terapiei ar putea să nu fie aceeași de la sfârșitul terapiei. Conținutul povestirii de la început s-ar putea să nu mai însemne nimic la final, iar ceea ce la început fusese omis, s-ar putea să devină tema centrală a povestirii. Unele personaje principale s-ar putea să devină secundare, după cum unele personaje cu rol minor în povestire pot deveni protagoniști. Însuși rolul pacientului s-ar putea modifica – de la unul nu prea important, la determinant, de la victimă, la erou.

La două zile după ce a împlinit 70 de ani, Rita a venit la ședința ei obișnuită. În loc să aducă vorba despre sinucidere, ea îmi vorbește despre prezent.

– Este cadoul meu de ziua mea pentru tine, spune ea.

Cadoul Ritei este frumos împachetat, iar ea îmi cere să îl desfac în fața ei. Cutia este grea și încerc să îmi dau seama ce este. Ceșcuțele mele preferate de ceai pe care ea le văzuse și despre care vorbiserăm în biroul meu? O carte mare? Un set de căni cu desene imprimate pe care începuse să le vândă pe site-ul ei (sper!)?

Pipăi ambalajul cu degetele și simt ceva din ceramică (cănile!), dar, în timp ce scot obiectul din pachet, mă uit la Rita și zâmbesc. Este un suport de șervețele pe care a pictat cuvintele RITA SPUNE – N-O DA ÎN

BARĂ! Designul este îndrăzneț și simplu deopotrivă, exact ca Rita. Întorc caseta și observ mottoul firmei sale: „N-ai pierdut până când nu s-a încheiat totul".

Dau să îi mulțumesc, dar mă întrerupe.

– M-am inspirat din conversația noastră despre faptul că nu foloseam șervețelele de pe măsuță, a spus Rita, ca și cum nu-mi dădusem seama. Mă gândeam mereu: Nu înțeleg de ce terapeuta mea se ia mereu de șervețelele pe care le folosesc? Nu am înțeles niciodată până când una dintre fete (voia să spună una dintre fetele vecinilor) m-a văzut că iau un șervețel din geantă și mi-a spus: „Uau! Mama spune că nu ar trebui să folosim niciodată șervețele murdare!" Și m-am gândit: „La fel și terapeuta mea. Toată lumea are nevoie de o cutie nouă de șervețele. Și de ce să nu avem și un suport elegant?" Spune cuvântul *elegant* cu voce tremurată.

Prezența Ritei astăzi nu înseamnă sfârșitul terapiei sale și nici nu măsoară succesul terapiei prin faptul că este în viață. La urma urmei, ce se întâmpla dacă Rita ar fi ales să nu se sinucidă la a șaptezecea aniversare, dar era încă extrem de deprimată? Ceea ce sărbătorim astăzi nu este numai prezența ei fizică, ci renașterea ei emoțională încă în plină desfășurare – riscurile pe care și le-a asumat pentru a începe să treacă de la o poziție defensivă la o abordare deschisă, de la autoflagelare la ceva mai aproape de acceptarea de sine.

Deși astăzi avem multe de sărbătorit, terapia Ritei va continua, deoarece obiceiurile vechi mor greu. Durerea scade, dar nu dispare. Deoarece relațiile distruse (cu ea însăși, cu copiii ei) necesită reconciliere voită, iar noile relații au nevoie de sprijin și de conștientizare pentru a se dezvolta. Dacă Rita va avea o relație cu Myron, va trebui să se familiarizeze mai bine cu proiecțiile, temerile, invidia, durerea și faptele din trecut, astfel încât următoarea căsătorie, a patra, să devină ultima și prima mare poveste de dragoste.

Se pare că a trecut deja o săptămână și Myron nu i-a răspuns Ritei la scrisoarea pe care se chinuise destul până reușise să o plaseze prin grilajul despărțitor din spațiul dedicat tuturor cutiilor de scrisori, fix în

cutia lui poștală. La început, Rita se dădea de ceasul morții referitor la ce s-ar fi putut întâmpla. Vederea ei nu mai era la fel de bună ca odinioară, iar artrita a făcut mai grea introducerea scrisorii prin deschizătura ușor ruginită. Astfel că începuse să se întrebe dacă nu cumva era posibil să fi nimerit din greșeală în cutia alăturată, cea care aparținea celor din familia vecinilor. Cât de umilitor ar fi fost! Așa se face că posibilitatea aceasta nu i-a dat pace toată săptămâna, agitându-se într-un du-te-vino de coșmar, până când a primit răspuns de la Myron.

Rita a citit textul în biroul meu: „Rita, îți mulțumesc că mi-ai împărtășit gândurile tale. Vreau să vorbesc cu tine, dar momentan sunt foarte prins și am nevoie de ceva mai mult timp. Te voi contacta curând, M".

– Ca să vezi, e *foarte prins*! exclamă Rita. „Știu eu în ce *e prins* – ce monstru sunt și cât se felicită el că nu s-a implicat! Acum, că știe adevărul, *prins* cum e, poate retrage tot ce a spus când m-a înghesuit în parcare!

Am observat cât de insultată s-a simțit din cauza respingerii lui Myron, cât de repede un sărut romantic s-a transformat doar într-o înghesuire în parcare.

– Aceasta este doar o explicație, am spus. Dar adevărul este că te-ai ascuns de el intenționat atât multă vreme, încât acum are nevoie de o perioadă pentru a introduce noile variabile în ecuația momentului. El te-a sărutat în parcare, și-a deschis inima în fața ta și, de atunci, l-ai evitat. Și acum primește această scrisoare. Normal că asta îl cam *prinde*.

Rita clătină din cap.

– Vezi, a continuat ea ca și cum n-ar fi auzit nici un cuvânt din ce spusesem, tocmai de aceea este mai bine să păstrez mereu distanța.

I-am spus Ritei ce le spun tuturor care se tem să nu fie răniți în relații – adică, vreau să spun, tuturor celor care au emoții. I-am explicat că, chiar și în cea mai bună relație, uneori, o vei răni pe persoana iubită și, oricât de mult iubești pe cineva, îi vei face rău uneori, nu pentru că vrei, ci pentru că ești om. În mod inevitabil, îți vei răni partenerul, părinții, copiii, prietenul cel mai apropiat – iar ei, uneori, te vor răni ei pe tine –

pentru că, dacă urmărești să ai o relație cu cineva, suferința face parte din parteneriat.

Dar, am continuat, ceea ce este minunat la o relație de iubire este că există loc de îndreptare. Terapeuții numesc acest proces *rupere și reparare*, iar dacă ai avut părinți care și-au recunoscut greșelile și și-au asumat responsabilitatea acestor greșeli, iar tu ai preluat asta de la ei, atunci, în relațiile tale ca adult, rupturile nu se vor resimți atât de catastrofale. Dacă totuși rupturile din copilărie nu au cunoscut ameliorări din punct de vedere afectiv, vei avea nevoie de câteva exerciții pentru a putea tolera rupturile și să nu mai crezi că fiecare ruptură semnalează sfârșitul și, de asemenea, să poți crede că dacă o relație nu funcționează, vei supraviețui oricărei rupturi. Te vei vindeca și vei fi pregătit din nou de o altă relație plină la rândul ei de rupturi și înțelegeri. Nu este recomandat să te deschizi astfel, să lași garda jos, dar dacă dorești recompensele unei relații intime, nu există nici o altă cale.

Totuși, Rita m-a sunat în fiecare zi pentru a mă anunța că Myron nu a răspuns. „Aici, Radio Tăcerea", îmi spunea ea în mesajele vocale, apoi adăuga sarcastic: „Probabil că, săracul, este în continuare *prins*".

Am îndemnat-o să se raporteze la tot ce este bun în viața ei, în ciuda anxietății pe care i-o provoacă Myron, să nu se refugieze în deznădejde doar pentru că suferea, la fel ca o persoană care renunță la o dietă pentru că s-a lăsat ispitită o dată și își spune: „Las-o baltă! Nu voi pierde niciodată în greutate!", apoi se îmbuibă tot restul săptămânii, simțindu-se de zece ori mai rău. I-am cerut să-mi lase în mesageria vocală un raport cu tot ce face zilnic, iar Rita îmi povestea ascultătoare că a luat cina cu familia din vecini, a elaborat un program pentru clasa ei de la facultate, a dus „nepoții" – fetele familiei din vecini – la muzeu pentru o lecție de artă, a onorat comenzile de pe site-ul ei. Însă, nu am nici un dubiu, a încheiat cu o aluzie caustică la adresa lui Myron.

Desigur, în secret, și eu speram ca Myron să se ridice la înălțimea acestei situații și că va face asta cât încă nu e prea târziu. Rita ieșise din zona ei de confort deschizându-și sufletul în fața lui și nu doream ca această experiență să-i amplifice convingerea profundă că era o persoană

imposibil de iubit. Pe măsură ce zilele treceau, Rita era tot mai nerăbdătoare să primească vești de la Myron, la fel eram și eu.

La următoarea noastră ședință, am fost ușurată să aud că Rita și Myron au discutat. Și, într-adevăr, a fost luat prin surprindere de tot ce a scris Rita – și de faptul că a ascuns foarte multe lucruri. Cine era această femeie de care era atras atât de puternic? Această persoană amabilă și grijulie a fost aceeași care s-a retras din frică în timp ce soțul ei i-a făcut copiii să sufere? Ar fi putut oare această femeie, care a fost așa de generoasă cu copiii din familia vecină, să își neglijeze propriii copii? Această femeie amuzantă, iubitoare de artă și inteligentă a fost aceeași care și-a irosit zilele prinsă în hățișul depresiei? Și dacă da, ce a însemnat asta? Ce efect ar putea avea nu doar asupra lui Myron, ci și a copiilor și nepoților săi? La urma urmei, a motivat el, cu oricine și-ar fi dat întâlnire ar fi fost inclus în povestea familiei sale.

În săptămâna în care Myron a fost *prins*, el i-a povestit Ritei despre Myrna, soția sa decedată, pe al cărei sfat se bazase întotdeauna. Uneori, mai vorbea cu ea, iar acum îi spunea să nu fie intransigent – să fie prudent, dar nu refractar. În definitiv, ea avusese destul ghinion să nu aibă părinți iubitori și un soț minunat, cine știe cum ar fi reacționat în alte circumstanțe? Când și-a sunat fratele, acesta l-a întrebat: „I-ai povestit despre tata?“ Prin asta voia, de fapt, să spună: „I-ai spus că îți era frică să nu ți se întâmple același lucru după ce a murit Myrna?“

În cele din urmă, și-a sunat cel mai bun prieten din copilărie, care a ascultat cu atenție povestea lui Myron și apoi a spus: „Prietene, tot ce faci este să vorbești despre această femeie. La vârsta noastră, cine nu are probleme legate de trecut? Crezi că tu nu ai nimic? Ai o soție moartă cu care vorbești în fiecare zi și o mătușă aproape dementă, despre care evităm să povestim cuiva. Ești o partidă bună, nu zic nu. Dar asta nu înseamnă că ești Făt-Frumos!“

Dar cel mai mult Myron își asculta vocea interioară, care îi spunea: „Riscă. Poate că trecutul nostru nu ne definește, ci ne informează. Poate că toate experiențele prin care a trecut această femeie o fac acum atât de interesantă – și atât de grijulie“.

– Nimeni nu m-a sunat vreodată să vadă ce mai fac, a spus Rita plângând în biroul meu, în timp ce lega conversația noastră de Myron. Mereu am fost considerată egoistă și pretențioasă.

– Dar nu te comporți deloc astfel cu Myron, am spus.

Rita s-a gândit la asta.

– Nu, a șoptit ea. Nu mă port.

Stând cu Rita, mi-am reamintit că inima este la fel de fragilă la 70 de ani cum este și la 17. Vulnerabilitatea, dorul, pasiunea – toate sentimentele acestea se manifestă din plin. Iubirea nu îmbătrânește niciodată. Oricât de istovit ai fi, oricât de multă suferință ți-a provocat iubirea, o nouă iubire nu te poate ajuta, dar te va face să te simți plină de speranță și de viață, la fel ca prima dată. Poate că de data asta este mai solidă – ai mai multă experiență, ești mai înțelept, știi că ai mai puțin timp –, dar inima încă îți mai tresare când auzi vocea iubitului sau vezi că te sună. Dragostea la o vârstă înaintată are avantajul de a fi în special iertătoare, generoasă, sensibilă, dar mai ales necesară.

Rita mi-a spus că după discuția cu Myron s-au culcat împreună și s-au bucurat de ceea ce a numit „un orgasm de opt ore“, exact la ceea ce tânjea corpul ei flămând. „Am dormit îmbrățișați“, a spus Rita, „și a fost la fel de bine precum cele câteva orgasme de dinainte“. În ultimele două luni, Rita și Myron au devenit parteneri de viață și parteneri de bridge. Au reușit chiar să câștige primul lor turneu. Încă mai merge la salon să-și facă pedichiura, nu doar pentru a i se masa picioarele, ci pentru că, acum, altcineva în afară de ea îi privește degetele de la picioare.

Asta nu înseamnă că Rita nu luptă. Dimpotrivă, uneori face asta din toate puterile. Chiar dacă schimbările din viața ei au adus mai multă culoare zilelor sale, încă mai are temeri. Când îl privește pe Myron alături de copiii săi simte o tristețe copleșitoare gândindu-se la propriii copii. Anxietate căreia trebuie să îi facă față concomitent cu noutatea de a fi într-o relație bazată pe încredere după trecutul ei instabil.

De mai multe ori, Rita a fost pe punctul de a interpreta ceea ce spunea Myron drept ceva negativ, de a-și sabota singură relația, astfel încât să se poată pedepsi pentru fericirea ei sau să se retragă în siguranța familiară a

singurătății. Dar de fiecare dată reflecta intens înainte de a acționa. Se concentra asupra conversațiilor noastre și își repeta sloganul de pe suportul cutiei de șervețele: *N-o da în bară!* I-am povestit despre numeroase relații distruse doar pentru că unul dintre parteneri era îngrozit de gândul că va fi abandonat și, la fel cum era tentată și Rita, făcea tot ce-i stătea în putere pentru a o îndepărta pe cealaltă persoană. Ea începe să vadă că ceea ce face autosabotajul atât de înșelător este faptul că încearcă să rezolve o singură problemă (să atenueze frica de abandon) prin generarea alteia (determinarea partenerului să își dorească să plece).

Privind-o pe Rita în această fază a vieții sale îmi amintește de ceea ce auzisem cândva, chiar dacă nu-mi amintesc și unde: „Fiecare moment bun și fiecare întâmplare fericită care îmi ies în cale le simt de zece ori mai intens decât înainte să fi cunoscut o asemenea tristețe".

• • •

După ce am deschis cadoul, Rita mi-a spus că, pentru prima dată în 40 de ani, a avut parte de o petrecere de ziua ei de naștere. Nu că s-ar fi așteptat la una. Ea a presupus că va sărbători în liniște cu Myron, dar când au intrat în restaurant, a fost întâmpinată de un grup de oameni care strigau *surpriză*!

– Nu-i poți face asta unui tânăr de 70 de ani, spune Rita astăzi, savurând amintirea. Era să fac infarct.

Erau cu toții adunați, aplaudând și râzând, precum cei din *Bună ziua, familie!* – Anna, Kyle, Sophia și Alice (fetele i-au făcut cadou tablouri făcute de ele), fiul, fiica lui Myron și copiii acestora (care devin treptat alți nepoți), precum și câțiva studenți de la facultatea la care predă (un student i-a spus: „Dacă vrei să ai o conversație interesantă, vorbește cu o persoană *în vârstă*"). De asemenea, erau câțiva colegi din asociația de locatari (în care, până la urmă, fusese de acord să se înscrie, propunând la un moment dat înlocuirea căsuțelor poștale ruginite) și câțiva prieteni din grupul de bridge, pe care ea și Myron și-i făcuseră de curând.

Aproape 20 de oameni veniseră să sărbătorească o femeie care cu un an în urmă nu avea nici un prieten.

Dar cea mai mare surpriză avută în acea dimineață a fost e-mailul pe care Rita l-a primit de la fiica ei. După ce i-a scris lui Myron, a trimis o scrisoare bine gândită fiecăruia dintre copiii ei, la care, ca de obicei, nu primise răspunsuri. Dar, în acea zi, a apărut un e-mail de la Robin, pe care Rita mi-l citește în ședință.

Mamă,

Bine, ai dreptate, nu te iert și mă bucur că nu îmi ceri. Sincer, aproape că ți-am șters e-mailul fără să-l citesc deoarece m-am gândit că ai scris din nou aceleași prostii. Și atunci, nu știu de ce – poate pentru că nu am mai auzit nimic despre tine de multă vreme – am crezut că ar trebui cel puțin să-l deschid și să mă asigur că nu-mi scrii că ești pe moarte. Dar nu mă așteptam deloc la ceea ce ai scris. M-am tot gândit: este mama mea?

În orice caz, i-am arătat scrisoarea terapeutului meu – da, merg la terapie acum; și nu, încă nu l-am părăsit pe Roger – și i-am spus: „Nu vreau să ajung așa". Nu vreau să fiu blocată într-o relație abuzivă și să găsesc scuze pentru a nu pleca, crezând că este prea târziu sau că nu pot să o iau de la capăt sau Dumnezeu știe ce altceva să îmi mai spun, atunci când Roger încearcă să mă convingă să nu renunț. I-am spus terapeutului meu că, dacă este posibil să ai în cele din urmă o relație cu adevărat reușită, și eu sunt capabilă de așa ceva, atunci nu vreau să aștept până la 70 de ani. Ai observat adresa de e-mail de pe care ți-am scris? O folosesc în căutarea unui loc de muncă.

Rita plânge o vreme, apoi continuă să citească.

Știi ce e amuzant, mamă? După ce i-am citit scrisoarea, terapeutul meu a întrebat dacă am vreo amintire frumoasă din copilărie și nu mă puteam gândi la nimic. Dar apoi am început să am vise. Am visat că mergeam la balet și, când m-am trezit, mi-am dat seama că eu eram balerina în vis, iar tu îmi erai profesoară, și mi-am amintit ziua

aceea când aveam poate opt sau nouă ani și m-ai dus la un curs de balet la care îmi doream foarte mult să merg. Dar mi-au spus că nu am suficientă experiență și eu am plâns, iar tu m-ai îmbrățișat și mi-ai spus: „Lasă, nu-i nimic, te voi învăța eu" și am intrat într-o sală goală și ne-am prefăcut amândouă că dansăm balet ore întregi. Îmi amintesc că râdeam și dansam, și îmi doream ca fiecare clipă să dureze pentru totdeauna. Și au fost mai multe vise după aceea, vise care au readus amintiri frumoase din copilărie, amintiri pe care nici măcar nu știam că le am.

Cred că ceea ce vreau să spun este că nu sunt pregătită să vorbim sau să încercăm să avem vreun fel de relație în acest moment sau poate niciodată, dar am vrut să știi că mi-am amintit de tine cea mai bună, ceea ce nu era nici pe departe suficient, dar era ceva. Și zic eu că merită, pentru că toți am fost șocați de scrisoarea ta. Cu toții am vorbit despre asta și am fost de acord că, chiar dacă nu vom avea niciodată o relație cu tine, trebuie să nu ne îndepărtăm unii de alții, deoarece, așa cum am spus, dacă tu poți, putem și noi. Terapeutul meu a sugerat că poate nu vreau să ne apropiem pentru că ar fi ca și cum ai câștiga. Nu știam ce vrea să spună, dar cred că înțeleg acum. Sau că încep să înțeleg.

Oricum, la mulți ani!

De la mine,

Robin

P.S. Frumos site.

Rita ridică privirea și nu este sigură ce ar trebui să facă. Și-ar dori să primească un răspuns și de la fiii ei, pentru că este cu adevărat îngrijorată pentru toți copiii. Și pentru Robin, care încă nu l-a părăsit pe Roger. Și pentru băieți – unul încă se luptă cu probleme de dependență, altul care a divorțat a doua oară de o „femeie rea și critică, care l-a păcălit să se căsătorească invocând o sarcină falsă". Și pe mezin, care a părăsit colegiul din cauza dizabilității de învățare și care, de atunci, a schimbat mai multe locuri de muncă. Rita spune că a încercat să îi ajute, dar ei nu vor să audă

de ea și, în plus, ce ar putea face pentru ei acum? I-a ajutat cu bani atunci când i-au cerut, dar la asta se reducea toată relația lor.

– Îmi fac griji pentru ei, spune ea. Îmi fac griji tot timpul.

– Poate, zic eu, în loc să îți faci griji pentru ei, îi poți iubi. Tot ce poți face este să găsești o modalitate de a-i iubi. În acest moment este vorba despre ce nevoi au ei de la tine, și nu despre nevoile tale de la ei.

Mă gândesc ce a însemnat pentru copiii ei să primească scrisoarea de la ea. Rita voise să le povestească despre relația ei cu copiii vecinilor pentru a le arăta că s-a schimbat, pentru a-i lăsa să vadă latura ei maternă iubitoare pe care și-ar dori să le-o ofere și lor. Dar i-am sugerat să renunțe la ideea asta deocamdată. Mi-am imaginat că se vor simți frustrați, ca pacientul care mi-a povestit despre tatăl său, care și-a părăsit familia și s-a căsătorit cu o femeie mai tânără, cu care a și avut copii. Tatăl *său* era mereu nervos și absent emoțional, dar pentru copiii din cealaltă familie era cel mai bun tată – era antrenor în echipa lor de fotbal, a participat la recitalurile lor de pian, a făcut voluntariat în școlile lor, i-a dus în vacanțe, știa numele prietenilor lor. Pacientul meu s-a simțit ca un străin, un vizitator nedorit în cealaltă familie și a fost, ca mulți oameni cu povești similare, profund rănit când l-a văzut pe tatăl său devenind părintele pe care și-l dorea, dar pentru alți copii.

– Este un pas înainte, spun eu la finalul scrisorii.

În cele din urmă, cei doi băieți o vizitează pe Rita și se întâlnesc cu Myron. Pentru prima dată în viața lor, încep să aibă o relație cu un tată de încredere, iubitor. Totuși, furia îl face pe cel mic să ezite încă. Toți copiii ei sunt distanți și furioși, dar este în regulă – cel puțin de data asta, Rita poate să-i asculte fără să devină defensivă sau să plângă. Robin s-a mutat într-o garsonieră și s-a angajat pe un post administrativ la o clinică de sănătate mentală. Rita i-a sugerat să se mute în Vest, pentru a fi aproape de ea și Myron și pentru a avea sprijin pe măsură ce încearcă să își refacă viața după despărțirea de Roger, dar Robin nu vrea încă să-și părăsească terapeutul (sau, după cum bănuiește Rita, pe Roger).

Nu este o familie ideală, nici măcar una funcțională, dar este o familie. Rita se regăsește în ea, dar încă suferă pentru tot ce nu poate repara.

Și deși zilele Ritei sunt în sfârșit pline, își face timp să adauge câteva produse noi pe site-ul ei. Primul este semn cu un mesaj de bun venit care poate fi atârnat la intrare. E format din trei cuvinte mari înconjurate de diverse figuri desenate. Mesajul este: „Bună ziua, familie!“

Al doilea este un afiș creat pentru fiica lui Myron, profesoară, care a văzut acest mesaj pe un post-it de pe biroul Ritei și a întrebat dacă ar putea realiza o versiune artistică pentru sala de clasă unde copiii să învețe ce este acceptarea. Mesajul scris era: „Eșecul face parte din viață“.

– Cred că am citit asta undeva, mi-a spus ea, dar nu își dădea seama unde. De fapt, a fost ceva ce i-am spus cândva într-o ședință, dar nu mă deranjează că nu ține minte. Irvin Yalom, psihiatru, a scris că este „mult mai bine ca [un pacient să progreseze, dar] să uite despre ce am vorbit, decât posibilitatea opusă (o alegere preferabilă pacienților) – să rețină exact despre ce s-a vorbit, dar să rămână neschimbat“.

Al treilea produs expus de Rita este o gravură mică reprezentând două persoane abstracte cu părul cărunt, cu corpurile încolăcite și în mișcare, înconjurate de mesaje cu exclamații: „Au... spatele meu! Mai încet... inima mea!“ Cu o caligrafie elegantă, deasupra corpurilor a scris: ȘI OAMENII BĂTRÂNI FAC SEX!

Este cea mai vândută piesă până acum.

55

E petrecerea mea și poți plânge dacă vrei

Primesc e-mailul și degetele mele îngheață pe tastatură. La rubrica subiect scrie: *Este o petrecere... doliul este obligatoriu!* Expeditorul este Matt, soțul lui Julie, iar eu decid să las e-mailul acolo până când voi termina cu pacienții din ziua respectivă. Nu vreau să deschid invitația funerară a lui Julie chiar înainte de a intra în ședință.

Mă gândesc din nou la stadiile durerii. Când am început s-o văd pe Julie, mi-am imaginat că va fi greu să trec de la a asculta povești despre tomografiile și tumorile ei la a auzi „Deci, cred că babysitter-ul mă fură" și „De ce trebuie să inițiez eu întotdeauna partida de sex?"

Crezi că tu ai probleme? M-am îngrijorat că am gândit astfel.

Dar s-ar părea că întâlnirile cu Julie m-au făcut mai empatică. Problemele altor pacienți erau și ele importante: trădarea lor de către persoana pe care o angajaseră să aibă grijă de copil; sentimentele lor de rușine și de goliciune atunci când sunt respinse de soții lor. Sub aceste detalii erau aceleași întrebări esențiale cărora Julie fusese nevoită să le facă față: Cum mă pot simți în siguranță într-o lume plină de incertitudine? Cum mă conectez? Observ că Julie a sădit în mine un sentiment și mai mare de responsabilitate față de ceilalți pacienți. Fiecare oră contează pentru noi toți și vreau să fiu pe deplin prezentă în ora de terapie pe care o petrec cu fiecare pacient în parte.

După ce ultimul meu pacient pleacă, îmi scriu încet observațiile în registru, încercând să amân deschiderea e-mailului. Invitația include o notă de la Julie în care explică faptul că dorește ca oamenii să vină la o „petrecere de rămas-bun cu foarte multe lacrimi" și speră ca prietenii ei burlaci să profite de această adunare, „pentru că, dacă veți cunoaște pe cineva la o înmormântare, vă veți aminti mereu cât de importante sunt iubirea și viața și veți renunța la lucrurile nesemnificative".

De asemenea, conține un link către necrologul pe care Julie l-a compus în biroul meu.

Îi transmit condoleanțe lui Matt, iar, un minut mai târziu, primesc un alt e-mail în care mi se spune că Julie a plecat. În el scrie: „Dacă primești acest e-mail, înseamnă că am murit deja, așa că voi trece direct la subiect. Ai spus că vei veni la petrecerea mea de rămas-bun. Voi ști dacă nu vei fi prezentă. Amintește-ți că te-am rugat să fii consolarea mea pentru mătușa Aileen, singura care a fost întotdeauna... în fine, știi povestea. Tu știi totul despre mine".

Există și un P.S. de la Matt: „Te rugăm să fii alături de noi".

Desigur, îmi doresc să fiu prezentă și am avut în vedere potențialele complicații înainte de a-i promite asta Juliei. Nu orice terapeut ar face aceeași alegere. Unii consideră că acest lucru ar putea încălca o limită – implicarea fiind excesivă, așa cum și era. Și, în timp ce, în unele cazuri, implicarea excesivă ar putea fi reală, pare ciudat că, într-o profesie dedicată condiției umane, de la terapeuți se așteaptă să-și compartimenteze umanitatea atunci când vine vorba de moartea pacienților acestora. Acest lucru nu se aplică altor profesioniști din viața persoanei: cum ar avocatul, fizioterapeutul sau oncologul Juliei. Nu se miră nimeni dacă aceștia participă la înmormântare. Totuși, pare de la sine înțeles ca terapeuții să păstreze distanța. Dar ce se întâmplă dacă prezența lor la înmormântare ar consola familiile pacienților? Și dacă s-ar consola pe ei înșiși?

De cele mai multe ori, prezența terapeuților la înmormântări afectează și mai tare. Cu cine aș putea vorbi despre moartea Juliei, în afară de colegii din grupul meu de consultare sau cu Wendell? Chiar și atunci, nici unul dintre ei nu a cunoscut-o așa cum am cunoscut-o eu sau familia și prietenii ei (care ajung să sufere împreună). Terapeutul n-are decât să sufere singur.

Chiar și la înmormântare există probleme de confidențialitate de care trebuie să ținem cont. Datoria noastră de a proteja confidențialitatea pacienților nu încetează în momentul morții acestuia. O soție al cărei soț s-a sinucis, de exemplu, poate apela la terapeutul soțului ei pentru a

obține răspunsuri, dar terapeuții nu pot încălca respectivul cod. Acele fișiere, acele interacțiuni sunt protejate. În mod similar, dacă particip la înmormântarea unui pacient și cineva întreabă cum l-am cunoscut pe decedat, nu pot spune că sunt terapeutul. Aceste probleme apar mai mult în cazul deceselor neașteptate – sinucidere, supradoză, atac de cord, accident de mașină – decât în situații precum cea a lui Julie. La urma urmei, ca terapeuți, discutăm diferite aspecte cu pacienții, iar eu și Julie am discutat despre dorința ei ca eu să particip la înmormântare.

– Mi-ai promis că vei rămâne cu mine până la sfârșit, a spus ea zâmbind, cu aproximativ o lună înainte de a muri. Nu mă poți abandona la propria înmormântare, nu?

În ultimele săptămâni ale lui Julie, am vorbit despre cum dorea să-și ia rămas-bun de la familie și prieteni. *Ce amintire vrei să le lași? Cu ce amintire vrei să rămâi?*

Nu vorbeam despre discuții transformatoare pe patul de moarte – acelea sunt în mare parte închipuiri. Oamenii pot căuta liniște și claritate, înțelegere și vindecare, dar patul de moarte în sine înseamnă adesea un amestec de medicamente, confuzie, frică, slăbiciune. Acesta este motivul pentru care este deosebit de important să fim ceea ce dorim *acum*, să devenim mai deschiși și mai afectuoși cât timp suntem capabili de așa ceva. Mulți vor fi descumpăniți dacă vor aștepta prea mult. Îmi aduc aminte de un pacient care, după ani întregi de ezitări, a luat în sfârșit legătura cu tatăl său biologic, care încercase în trecut să aibă o relație cu el, doar pentru a se simți devastat aflând că zăcea inconștient, în comă și avea să moară într-o săptămână.

De asemenea, facem presiuni exagerate asupra ultimelor momente, permițându-le să suprime orice am fi trăit înainte. Am avut un pacient a cărui soție s-a prăbușit și a murit în timp ce se certau din cauză că el se eschiva de la dusul rufelor la spălătorie.

– A murit supărată pe mine, crezând că sunt un meschin, a spus el. În mod normal, avuseseră o căsnicie reușită și s-au iubit profund. Dar pentru că acestea au fost ultimele cuvinte pe care le-au schimbat, reproșul a dobândit o semnificație pe care altfel nu ar fi avut-o.

Înainte să moară, Julie adormea mai des în timpul ședințelor noastre și, dacă înainte părea că timpul se oprea ori de câte ori venea să mă vadă, acum părea că pur și simplu „încerca“ sentimentul de liniște în absența spaimei de a fi singură.

– Întotdeauna cel mai greu este când simți că ești aproape, nu-i așa? a spus ea într-o după-amiază. Sunt aproape să realizez ceva. Eram aproape să am un copil. Eram aproape să avem o radiografie bună. Aproape că nu mai am cancer.

M-am gândit la câți oameni evită să încerce lucrurile pe care și le doresc cu adevărat în viață, deoarece este mai dureros să te apropii de obiectiv, dar să nu-l realizezi, decât să nu fi încercat deloc.

În timpul acestor ședințe, Julie a spus că vrea să moară acasă, iar ultimele noastre întâlniri au avut loc acolo. Își înconjurase patul cu fotografiile celor dragi, juca Scrabble, privea în reluare emisiunea *Burlacul*, asculta muzica preferată și primea vizitatori.

Însă, în cele din urmă, chiar și să se bucure de acele plăceri devenise dificil. Julie le-a spus celor din familie: „Vreau să trăiesc, dar nu vreau să trăiesc așa“, iar ei au înțeles că va înceta să mănânce. Oricum nu mai putea să mănânce majoritatea alimentelor. Când a decis că timpul pe care îl mai avea de trăit nu era suficient pentru a se chinui să reziste, corpul ei i-a ascultat în mod natural decizia și, în câteva zile, a încetat din viață.

Nu am avut parte de un *final grandios* în adevăratul sens al cuvântului, după cum Julie îmi ceruse la ultima noastră întâlnire. Ultima dorință despre care mi-a vorbit era o friptură.

– Doamne, ce n-aș da pentru o friptură de vită! a spus ea, cu vocea slăbită, abia perceptibilă. Ar face bine să aibă friptură pe-acolo pe unde mă duc.

Apoi a adormit. A fost un sfârșit nu cu mult diferit de ședințele noastre, unde, chiar dacă „timpul nostru se sfârșea“, conversația continua. În cazul celor mai frumoase despărțiri, întotdeauna simți că ar mai fi ceva de spus.

Sunt uluită, deși nu ar trebui, de prezența numeroasă de la înmormântarea lui Julie. Au venit sute de oameni din toate etapele vieții sale: prieteni din copilărie, din tabăra de vară, prieteni maratoniști, de la clubul de carte, prieteni de la facultate, de la școală, prieteni de muncă și colegi (de la universitate și de la Trader Joe's), părinții ei, ambele perechi de bunici, părinții lui Matt și frații lor. Eu știu cine sunt toți, pentru că din fiecare grup se ridică o persoană și ține un discurs despre Julie, povestind întâmplări despre ea și ce a însemnat pentru ei.

Când vine rândul lui Matt, toată lumea amuțește. Eu m-am așezat pe rândul din spate. Privesc la ceaiul cu gheață dintr-o mână și la șervețelul din cealaltă mână. Parcă o aud cântând *It's My Party and You'll Cry if You Want to*. Mai devreme, observasem un banner imens pe care era scris *Tot nu aleg nici una*.

Matt are nevoie de câteva clipe să se liniștească puțin pentru a putea vorbi. Când se calmează, împărtășește o poveste despre cum Julie a scris o carte pentru ca el să aibă ceva după ce ea nu va mai fi, pe care a intitulat-o: *Cea mai scurtă, dar, în același timp, și cea mai lungă poveste de iubire. O poveste de iubire și pierderea ei.* În acest punct, Matt se pierde, încearcă să se liniștească, apoi continuă.

În carte, explică el, a fost surprins să constate că, aproape de sfârșitul poveștii – povestea *lor* – Julie a inclus un capitol despre cum speră că Matt va avea întotdeauna parte de dragoste în viața lui. L-a încurajat să fie sincer și amabil cu cele pe care le-a numit „prietenele lui de consolare" – prietenele din perioada de doliu, femeile cu care se va întâlni atunci când suferința se va diminua. „Nu le amăgi", a scris ea. „Poate chiar aveți ceva de oferit unul altuia." Pentru asta îi elaborase un profil de întâlniri atrăgător și amuzant, pe care Matt l-ar putea folosi pentru a-și găsi prietene de consolare, apoi a devenit mai serioasă. A scris cea mai frumoasă scrisoare de dragoste, sub forma altui profil pe care Matt l-ar putea folosi pentru a găsi persoana cu care urma să rămână pentru totdeauna. Ea a vorbit despre calitățile sale, devotamentul său, viața lor sexuală dinamică, familia incredibilă pe care a moștenit-o (și pe care, probabil, această femeie ar moșteni-o) și despre ce tată uimitor ar fi.

Știa asta, preciza ea, pentru că au fost părinți împreună – chiar dacă doar pentru câteva luni.

Când Matt termină de citit, toți cei prezenți plâng și râd în același timp. „Toată lumea ar trebui să aibă cel puțin o poveste de dragoste în viața lor", a concluzionat Julie. „Pentru mine a fost povestea noastră. Dacă avem noroc, am putea avea chiar două. Îți doresc o altă poveste de dragoste."

Cu toții credeam că asta este încheierea, dar Matt spune că i se parte corect ca și Julie, oriunde ar fi, să aibă parte de dragoste. Așadar, spune el, i-a scris un profil de întâlniri pentru rai.

Deși la început era puțin stânjenit, câțiva au zâmbit. *Este prea morbid*? Nu, este exact ce și-ar fi dorit Julie, cred eu. Este deopotrivă nemaipomenit și incomod, amuzant și trist, iar în scurt timp toată lumea râde fără rețineri. *Urăște ciupercile*, îi scrisese Matt unui curtezan din ceruri, *să nu-i dai nimic cu ciuperci.* Și *dacă există vreun Trader Joe's și ea spune că vrea să lucreze acolo, fii alături de ea. În plus, veți beneficia de reduceri extraordinare.*

El continuă să vorbească despre cum Julie s-a răzvrătit împotriva morții în multe feluri, dar în primul rând prin ceea ce lui Matt îi plăcea să numească fapte de bunătate pentru alții, lăsând în urmă o lume mai bună. El nu le enumeră, dar știu ce sunt aceste favoruri – toți care au beneficiat de bunătatea ei vorbesc oricum despre acestea.

Mă bucur că am venit, mă bucur că am reușit să-mi îndeplinesc promisiunea față de Julie și să văd și o altă latură a ei pe care nu am mai cunoscut-o niciodată la nici unul dintre pacienții mei – cum arată viața lor în afara cabinetului de terapie. Față în față cu pacienții, terapeuții reușesc să pătrundă în mintea lor, dar fără profunzime, cuvinte fără reprezentări. În ciuda faptului că sunt ultimul intrus printre gândurile și sentimentele lui Julie, că sunt o străină printre toate aceste persoane pe care nu le cunosc, sunt singura care a cunoscut-o cu adevărat pe Julie. Ca terapeuți, ni se spune că, în cazul în care participăm la înmormântarea unui pacient, trebuie să stăm deoparte, să nu interacționăm. Asta și fac, dar exact când mă pregătesc să plec, un cuplu prietenos începe să vorbească cu mine. Ei spun că Julie este responsabilă pentru căsătoria

lor – le-a stabilit o întâlnire pe nevăzute în urmă cu cinci ani. Zâmbesc la povestea lor, apoi încerc să mă scuz, dar înainte să o pot face, femeia din cuplu mă întreabă:

– Și cum ai cunoscut-o pe Julie?

– Am fost prietene, răspund imediat, ținând cont de confidențialitate, dar în momentul în care o spun, realizez că e chiar adevărat.

– O să te gândești la mine? obișnuia Julie să mă întrebe, înainte să meargă pentru diverse intervenții chirurgicale, și mereu îi spuneam că o voi face. Asigurarea o calma și o ajuta să rămână concentrată când devenea anxioasă înaintea unei operații.

Mai târziu, însă, când devenise evident că Julie va muri, întrebarea a fost înlocuită de una cu un alt sens: „Amintirea mea va rămâne vie în sufletul tău?“

Recent, Julie îi spusese lui Matt că se simte îngrozitor că moare și îl lasă singur, iar a doua zi i-a trimis un bilețel cu un vers din musicalul *The Secret Garden*. În film, fantoma soției îl întreabă pe soțul ei îndurerat dacă ar putea să o ierte, dacă ar putea să o păstreze în inima lui și „să găsească un alt fel de a mă iubi/ Acum, că suntem separați“. Matt i-a răspuns *Da*. A adăugat că nu crede că oamenii dispar pur și simplu, ceva în noi este etern și trăiește în continuare.

Mergând cu mașina în acea zi, o aud pe Julie întrebându-mă: „O să te gândești la mine?“

Au trecut atâția ani și încă mă mai gândesc la ea.

Cel mai mult îmi amintesc de ea în clipele de tăcere.

56

Fericirea se întâmplă uneori

– Serios, nu te opri. Crezi că sunt un nemernic? întreabă John în timp ce pune jos sacoșa cu mâncarea de prânz. Și-a adus cățelușa, pe Rosie, la ședință astăzi – persoana care se ocupă de ea e bolnavă, iar Margo e plecată din oraș. John o ține în brațe, iar cățelușa adulmecă coșurile de gunoi. John mă fixează cu privirea, la fel și Rosie, cu ochii ei mari, ca și cum amândoi așteaptă să răspund.

Întrebarea lui m-a prins cu garda jos. Dacă spun da, l-aș putea răni, iar ultimul lucru pe care vreau să-l fac este să-l rănesc. Dacă spun nu, ar însemna că tolerez comportamentul lui de nemernic în loc să-l determin să îl conștientizeze. Al doilea lucru pe care vreau să-l fac este să fiu *persoana care spune mereu da*. Aș putea răspunde cu o întrebare: „Crezi că ești un nemernic?“ Dar mă interesează mai mult de ce întreabă și de ce acum?

John își scoate adidașii, dar în loc să se aranjeze turcește pe canapea, se apleacă ușor în față, cu coatele pe genunchi. Rosie sare jos, se așază pe podea și se uită la John, care îi dă o recompensă.

– Poftim, micuța mea prințesă, îi spune el afectuos. Nu o să crezi asta, spune el, întorcându-și din nou privirea spre mine, dar am făcut un comentariu, ăăă, cum să-i zic..., *nefericit* lui Margo acum două seri. Ea mi-a spus că terapeutul ei ne-a recomandat un terapeut specializat în cupluri, iar eu am spus că vreau să primesc o confirmare din partea ta, deoarece nu am încredere în sugestia terapeutului ei idiot. Eram sigur că ar fi fost mai bine să-mi fi cenzurat a doua caracterizare, dar era prea târziu, Margo deja se repezise la mine. „Terapeutul *meu* idiot?“, a spus ea. „Al meu?“ Mi-a zis apoi că dacă terapeutul meu nu poate vedea ce nemernic sunt, atunci *voi merge* la terapeutul idiot. Mi-am cerut scuze că i-am făcut terapeutul idiot, iar ea și-a cerut scuze că mi-a zis nemernic,

apoi am început amândoi să râdem și nici măcar nu-mi aminteam de când nu mai râseserăm așa. Nu ne puteam opri din râs, iar fetele ne-au auzit, au intrat și ne priveau ca și cum am fi doi nebuni. „Ce este atât de amuzant?“, tot întrebau, dar nu am fi putut să le explicăm. Cred că nici măcar *nu știam* ce fusese atât de amuzant.

Atunci, fetele au început să râdă și râdeam toți de faptul că nu ne puteam opri din râs. Ruby s-a întins pe podea și a început să se rostogolească, la fel și Gracie. Margo și cu mine ne-am uitat unul la celălalt, ne-am întins și noi pe podea și ne rostogoleam toți patru pe podeaua dormitorului și râdeam. În cele din urmă, Rosie a venit în fugă să vadă ce se întâmplă și, când ne vede rostogolindu-ne pe podea, ne privește uluită din ușă. Doar stă acolo în prag, clătinând din cap, parcă spunând: *Voi, oamenii, prea exagerați*. Și apoi fuge. Așa că după aceea am râs de Rosie și, în timp ce mă rostogoleam pe podea cu soția și copiii mei, iar câinele ne lătra din cealaltă cameră, am privit scena, parcă de undeva de sus, și o trăiam în același timp și m-am gândit că: *Îmi iubesc la nebunie familia*.

Rămâne o secundă pe gânduri, înainte de a continua.

– M-am simțit mai fericit decât fusesem vreodată, spune el. Și știi ceva? După aceea, Margo și cu mine am petrecut o noapte foarte plăcută împreună. O mare parte din tensiunea care există în mod normal între noi dispăruse. Rememorând noaptea aceea, John zâmbește trist. Dar, continuă John, nu știu ce s-a întâmplat în noaptea aceea. După ce am adormit, am dormit mult mai bine, însă, înainte de a adormi, am stat ore întregi gândindu-mă la ce a spus Margo despre faptul că sunt un nemernic. Nu puteam să-mi scot cuvântul acela din minte. Deoarece știu că nu mă consideri un nemernic. Adică, este evident că mă placi. Atunci m-am gândit: „Stai, dar dacă Margo are dreptate? Dacă chiar sunt un nemernic, dar nu poți vedea așa cum sunt? Atunci *ești* într-adevăr un terapeut idiot. Deci, una din două, ori eu sunt un nemernic, ori tu ești idioată?“

„Ce capcană“, mă gândesc. „Ori îi spun că este un nemernic, ori susțin că sunt o idioată.“ Mă gândesc la Julie și la fraza pe care prietenii ei au

scris-o în albumul de liceu:

Nu aleg nici una.

– Poate există o a treia posibilitate, sugerez.

– Vreau adevărul, spune el hotărât.

Odată, un mentor a remarcat că, în terapie, de multe ori, schimbarea se întâmplă „treptat, apoi brusc“, iar acest lucru ar putea fi valabil și în cazul lui John. Mi-l imaginez pe John cum se răsucește în pat, fără să poată adormi, în timp ce lumea pe care și-a construit-o singur referitor la cum toți ceilalți erau idioți s-a prăbușit, iar acum a rămas doar cu rămășițele: „Sunt un nemernic. Nu sunt mai bun decât alții – nu sunt special. Mama s-a înșelat“. Dar nici asta nu este adevărat. Este pur și simplu năruirea apărării narcisiste sub forma unei supracorecții. John a pornit în viață de la convingerea că „eu sunt bun, tu ești rău“, iar acum totul este dat peste cap – „tu ești bun, eu sunt rău“. Nici una nu este corectă.

– După mine, îți spun sincer, adevărul nu este că eu sunt idioată sau tu ești un nemernic, ci că pentru a te proteja uneori te comporți ca și cum ai fi.

Urmăresc cu atenție reacția lui John. Respiră adânc și pare că urmează să spună ceva sarcastic, dar apoi decide să nu o facă. Stă liniștit un minut, privind-o pe Rosie, care a adormit.

– Așa e, spune el. Eu chiar reacționez ca un nemernic. Apoi zâmbește și adaugă: Uneori.

Nu cu mult timp în urmă, am vorbit cu John despre frumusețea cuvântului *uneori*, cum *uneori* ne scoate din anumite situații, ne ajută să rămânem într-o zonă oarecum confortabilă, în loc să alergăm dintr-un capăt în altul chinuindu-ne din răsputeri. Ne ajută să evadăm din gândirea limitată în alb sau negru. John spune că atunci când se confrunta cu presiunea căsătoriei și a carierei sale, obișnuia să creadă că va exista un moment când va fi din nou fericit, dar atunci când a murit Gabe, a crezut că nu va mai fi niciodată fericit. Acum, spune el, a ajuns să simtă că nu se rezumă totul la întotdeauna sau niciodată.

– Poate că fericirea vine doar uneori, spune el, întinzându-se înapoi pe canapea. Este o idee care îi aduce alinare. Bănuiesc că nu ar fi tocmai rău

să încerc terapia de cuplu, adaugă John, referindu-se la ceea ce, aparent, sugerase Wendell. După ce Gabe a murit, Margo și John au mers la câteva ședințe de terapie în cuplu, dar se simțeau amândoi atât de furioși și vinovați –învinovățindu-se unul pe celălalt, dar și pe ei înșiși –, încât, chiar și atunci când terapeutul le-a menționat despre raportul poliției asupra șoferului beat, ca factor agravant în accident, John nu era deloc interesat de ceea ce el numea „o concluzie post-mortem inutilă". Dacă Margo dorea terapie, el era total de acord, dar nu vedea nici un motiv să-și prelungească chinul cu o oră în fiecare săptămână.

Dar acum, explică el, este de acord cu terapia în cuplu, deoarece a pierdut foarte mult – pe mama sa, pe fiul său, poate chiar pe el însuși – și vrea să lupte, până nu e prea târziu, pentru a nu o pierde și pe Margo.

Așadar, el și Margo au început de curând să discute, treptat și timid, despre Gabe, dar și despre multe alte lucruri. Sunt în punctul în care învață cine sunt în acest moment al vieții lor și ce înseamnă să meargă mai departe. Și oricare ar fi rezultatul, se gândea John, s-ar putea ca terapia de cuplu să fie utilă.

– Dar dacă tipul este un idiot… începe John, și îl opresc.

– Dacă începi să simți asta, zic eu, te voi încuraja să reziști până când vei afla mai multe informații. Dacă terapeutul este bun, procesul te poate face să te simți stânjenit și putem vorbi despre acest disconfort aici. Haide să-l înțelegem împreună înainte de a lua o hotărâre.

Mă gândesc la momentul în care m-am îndoit de Wendell, când mi-am proiectat neplăcerea asupra lui. Îmi amintesc că m-am întrebat ce fumează, când a vorbit prima oară despre durerea mea, că l-am găsit copleșit de lipsa de timp și sceptic față de competența sa față de ceilalți.

Poate că toți trebuie să ne îndoim, să criticăm și să avem îndoieli înainte de reuși cu adevărat să lăsăm totul în urmă.

John mi-a spus că noaptea trecută n-a putut să adoarmă și a început să se gândească la copilăria lui. De mic, spune el, dorea să devină medic, dar familia lui nu avea suficienți bani pentru a-l trimite la facultatea de medicină.

– Habar n-aveam de asta, spun eu. Ce fel de doctor?

John mă privește de parcă răspunsul este evident.

– Psihiatru, spune el.

John, psihiatru! Încerc să mi-l imaginez vorbind cu pacienții: „Soacra ta a spus asta? Ce idioată!“

– De ce neapărat psihiatru?

John făcu ochii mari.

– Deoarece mama mea a murit când eram un copil și doream să o salvez pe ea ori pe mine, sau cam așa ceva.

Apoi face o pauză.

– Asta și pentru că eram prea leneș să fiu chirurg.

Sunt fascinată de capacitatea lui de conștientizare, chiar dacă își maschează încă vulnerabilitatea cu o glumă.

Apoi mi-a spus că s-a înscris oricum la facultatea de medicină, în speranța obținerii unui ajutor financiar considerabil. Era conștient că, atunci când va absolvi, va avea o datorie imensă, dar a considerat, că, din salariul de doctor, va putea să o plătească. S-a descurcat bine la facultate, mai ales la biologie, dar pentru că trebuia să lucreze 20 de ore pe săptămână pentru cheltuielile de școlarizare, notele sale nu erau la fel de bune pe cât ar fi trebuit. Cu siguranță, nu la fel de bune ca ale colegilor săi din anul pregătitor, care trăgeau noapte de noapte ca să obțină punctajul maxim.

Cu toate acestea, a fost chemat la interviuri la mai multe școli. Totuși, inevitabil, intervievatorul făcea o remarcă ironică despre cât de grozave au fost scrisorile sale de intenție și apoi încerca să-l sfătuiască să-și revizuiască un pic așteptările, având în vedere punctajul obținut la testele de admitere (bun, dar nu excepțional). Mai în glumă, mai în serios, majoritatea intervievatorilor îi spuneau: „Ar trebui să te faci scriitor!“ John era furios. Oare nu vedeau din cererea lui de înscriere că avea un serviciu atunci când a completat scrisorile de intenție? Chiar nu vedeau cât de dăruit este, cât de perseverent? Nu observau capacitatea lui de a face față încercărilor? Chiar nu vedeau că niște note de opt sau nouă nu erau indicatori ai aptitudinilor sale, ci ai faptului că nu a avut timp

niciodată să studieze, cu atât mai puțin să stea după curs, atunci când laboratoarele durau mai mult?

În cele din urmă, John a fost acceptat la o facultate de medicină, dar ajutorul financiar nu era suficient pentru a putea continua. Și, din moment ce știa că nu va putea termina facultatea de medicină, John a refuzat oferta și își petrecea fiecare zi în fața televizorului, deznădăjduit în legătură cu viitorul său. Tatăl său, de meserie profesor, la fel ca mama sa, i-a sugerat lui John să se facă profesor de fizică, dar el se gândea încontinuu la vorbele: „Cei care nu pot face un lucru îi învață pe alții". Dar John *ar fi putut* face asta – știa că ar putea urma cursurile la facultatea de medicină –, avea nevoie doar de bani. Într-o zi, în timp ce stătea în fața televizorului și blestema impasul în care intrase, i-a venit o idee.

Se gândea: „Hei, aș putea să scriu despre toate porcăriile astea!"

Pe scurt, John a cumpărat o carte despre scrierea unui scenariu de film, a pus pe hârtie un episod, l-a trimis unui agent al cărui nume îl găsise în cartea de telefon și a fost angajat în echipa de scenariști pentru un serial. Serialul era, după cum spunea el, o porcărie, dar planul său era să scrie trei ani, să câștige mulți bani, apoi să încerce să se înscrie din nou la facultatea de medicină. Însă, un an mai târziu, a fost angajat pentru un serial mult mai bun, iar în anul următor a fost contractat pentru un serial de succes. În momentul în care economisise deja banii pentru a-și plăti singur școala de medicină, John câștigase deja un premiu Emmy și avea apartamentul lui. A decis să renunțe la idee. Dacă de data asta nu era acceptat la nici o facultate? În plus, a vrut să câștige bani – sume astronomice pe care numai la Hollywood i-ar putea face –, astfel încât copiii lui să nu se confrunte cu problemele prin care a trecut el. Acum, spune el, are atâția bani, încât fiicele sale ar putea urma facultatea de medicină de mai multe ori.

John își întinde brațele și picioarele. Rosie deschide ochii, suspină, îi închide la loc. În continuare, își amintește că stătea pe scena unde s-au decernat premiile împreună cu echipa serialului și își spunea în minte:

„Ha! Luați de-aici, dobitocilor! N-aveți decât să vă băgați în fund scrisorile de respingere! Am câștigat un Emmy!“

În fiecare an, în timp ce serialul său obținea mai multe premii, John avea un sentiment extraordinar de satisfacție. Își amintea de toți cei care nu au crezut că este suficient de bun, dar acum dovedise că este, cu un birou plin de premii Emmy, un cont bancar cu o grămadă de bani. Își spunea: „Nu-mi puteți lua nimic din toate astea“.

Mă gândesc la modul în care „ei“ au luat-o pe mama lui.

– Cine sunt „ei“? îl întreb pe John.

– Ai dracului intervievatori de la medicină, spune el.

Este clar că succesul său a fost motivat atât de răzbunare, cât și de pasiune. Așa că mă întreb cine sunt „ei“ pentru el acum. Cei mai mulți dintre noi avem niște „ei“, cărora ne adresăm chiar dacă nimeni nu ne privește cu adevărat, cel puțin nu așa cum credem noi că o fac. Oamenilor care ne *urmăresc* – oamenii care ne văd cu adevărat – nu le pasă de sinele fals, de spectacolul pe care îl punem în scenă în fața lor. Cine sunt *acei* oameni pentru John?

– Ei, haide, spune el, toți sunt interesați de serialul pe care l-am realizat.

– Crezi că mie, de exemplu, îmi pasă?

John suspină.

– Tu ești *terapeutul* meu.

Ridic din umeri a nepăsare.

– Așa, și?

John se întinde pe canapea.

– Când m-am distrat în seara aceea cu familia, spune el, am avut cel mai ciudat gând. Mă gândeam că îmi doresc să ne poți vedea. Voiam să mă vezi în acel moment pentru că mă simțeam ca o persoană pe care nu o cunoști cu adevărat. Pentru că aici, știi, este totul morbid și întunecat. Dar venind azi aici, m-am gândit: „Poate că știe“. Poate că ai, cum ar veni, un fel de al șaselea simț al terapeutului în ceea ce-i privește pe oameni. Deoarece, și nu sunt sigur dacă este vorba de toate întrebările tale enervante sau de momentele sadice de tăcere la care mă supui, dar simt că vezi prin mine, știi? Bine, nu vreau să ți-o iei în cap acum, dar mă

gândeam că tu ai o imagine mai completă asupra laturii mele umane decât oricine altcineva din viața mea.

Sunt atât de emoționată, încât nu-mi găsesc cuvintele. Vreau să-i spun lui John cât de tare m-a emoționat, nu doar prin modul în care simte, ci prin dorința lui de a-mi spune toate astea. Vreau să-i spun că nu voi uita vreodată acest moment, dar înainte să-mi recapăt vocea, John exclamă:

– Ah, Sfinte Iisuse, dă-o dracului, nu mă mai jeli!

Râdem amândoi. Apoi îi descriu ceea am fost prea gâtuită de emoție să pot să-i spun acum un minut. Acum John e cel care lăcrimează. Îmi aduc aminte de o ședință anterioară, când John spunea că Margo plânge mereu. I-am spus atunci că Margo făcea asta deoarece plângea pentru amândoi.

– Poate că ai putea să o lași pe Margo să plângă, i-am sugerat, și poate îți permiți și ție să plângi. John nu era pregătit să o lase pe Margo să-l vadă plângând. Nu încă. Dar având în vedere că mă lasă pe mine să îl văd, mă simt plină de speranță în ceea ce privește terapia lor de cuplu.

John arată spre lacrimile lui și spune:

– Vezi? Afurisita mea de umanitate.

– Este minunat, spun eu.

Nu am mai deschis sacoșa cu mâncare. Nu mai era nevoie ca mâncarea să facă legătura între noi.

Două săptămâni mai târziu, sunt acasă pe canapea, plângând ca un copil. Urmăresc serialul lui John, iar personajul sociopat, care s-a mai șlefuit pe parcurs, vorbește cu fratele său – o persoană despre care nu știam că există până acum câteva episoade. Personajul sociopat și fratele său s-ar părea că se înstrăinaseră, iar telespectatorii aflau acum printr-o secvență retrospectivă ce anume presupunea această înstrăinare: fratele îi reproșează personajului sociopat moartea fiului *său*.

Este o scenă înfiorătoare, și mă gândesc la visul lui John din copilărie de a deveni psihiatru și la modul lui subtil în care înțelege durerea, iar asta îl face un scriitor foarte bun. A fost acesta un cadou lăsat de durerea morții

mamei sale și, mai târziu, de Gabe? Sau a fost moștenirea relațiilor pe care le-a împărtășit cu ei cât timp erau în viață?

Câștig și pierdere. Pierdere și câștig. Care este primul?

La următoarea noastră ședință, John mi-a spus că a vizionat acest episod cu Margo și au vorbit despre asta cu terapeutul de cuplu, care până acum nu pare idiot. Mi-a zis că, atunci când a început episodul, el și Margo stăteau fiecare pe colțul opus al canapelei, dar când a început retrospectiva, fără nici o explicație, din instinct sau iubire, sau din ambele, ceva l-a împins să se ridice și să se mute lângă ea, astfel încât picioarele lor s-au atins și au stat îmbrățișați, în timp ce amândoi suspinau la vederea secvențelor. Când îmi spunea toate astea, mă gândeam la cât de departe am stat de Wendell chiar din prima zi și cât de mult a durat până când, în sfârșit, m-am simțit suficient de confortabil pentru a mă apropia. John va spune în această ședință că am avut dreptate și, de fapt, era bine să plângă alături de Margo, căci asta, în loc să-i înece pe amândoi într-un potop de lacrimi, i-a adus în siguranță la țărm.

Când spune acest lucru, îmi imaginez cum eu, John și Margo, și milioane de telespectatori din întreaga lume stăm pe canapea și suntem emoționați cu toții de cuvintele sale – și atunci mă voi gândi cum John ne-a făcut pe toți să ne simțim confortabil plângând.

57

Wendell

– Ți-am pus numele Wendell, îi spun terapeutului, al cărui nume, trebuie să mărturisesc, nu este, de fapt, Wendell.

Tocmai am făcut un anunț la ședință: am început să scriu, din nou, o altă carte, iar el – terapeutul meu, numit acum „Wendell“ – joacă un rol important.

Nu plănuisem să fac asta, explic. Cu o săptămână în urmă, atrasă la biroul meu de ceva ca o forță gravitațională, am pornit laptopul, am deschis o pagină nouă și am scris ore întregi, nu mă mai puteam opri. M-am simțit din nou eu însămi, dar diferit – mai liberă, mai relaxată, mai plină de viață – și am experimentat ceea ce psihologul Mihaly Csikszentmihalyi numește „flux“. M-am ridicat abia când am început să casc, m-am uitat la ceas și m-am dus la culcare. Eram obosită, dar entuziasmată, pregătită pentru odihnă după o stare de trezire.

În dimineața următoare, m-am trezit revigorată și, în noaptea aceea, forța misterioasă m-a atras din nou către laptop. M-am gândit la planul lui John de a deveni psihiatru. Pentru mulți oameni, a coborî în adâncul gândurilor și sentimentelor lor este ca și cum ai merge pe o alee întunecată – nu vor să fie singuri. Oamenii vin la terapie pentru a avea pe cineva alături în acest proces și urmăresc filmele lui John din același motiv: îi ajută să se simtă mai puțin singuri, le permit să vadă pe ecran o versiune a propriei persoane rătăcind prin viață. Poate în acest fel, John *este* un psihiatru pentru mulți – și poate curajul său de a scrie despre propria pierdere m-a inspirat să scriu și eu despre a mea.

Toată săptămâna am scris despre despărțirea mea, despre terapeutul meu, despre boala mea incurabilă, despre frica noastră de a ne asuma responsabilitatea vieților noastre și despre nevoia de a face acest lucru pentru a ne vindeca. Despre povești învechite, altele inventate și despre

cum trecutul și viitorul se pot strecura în prezent, uneori eclipsându-l în întregime. Am scris despre reținere și eliberare și cât de greu este să te plimbi între acele gratii, chiar și atunci când libertatea nu este chiar în fața noastră, ci literalmente *în interiorul nostru*, în mintea noastră. Despre cum, indiferent de factorii exteriori, putem alege cum să ne trăim viața și că, indiferent de ce s-a întâmplat, ce am pierdut sau cât de bătrâni suntem, așa cum a spus Rita: „N-ai pierdut până când nu s-a încheiat totul". Am scris despre cum, uneori, deși avem cheia către o viață mai bună, avem nevoie de cineva care să ne arate unde am pus afurisita de cheie. Am scris că pentru mine acea persoană a fost Wendell, iar, uneori, pentru alții, acea persoană sunt eu.

– Wendell... rostește el, încercând să vadă dacă numele i se potrivește.

– Pentru că vin aici miercuri spun eu. Știi, *Miercuri*[10] *cu Wendell* ar putea fi titlul. Aliterația e melodioasă, nu-i așa? Dar pentru min, este prea personală pentru a o publica. Este doar pentru mine. E minunat să scriu din nou.

– Are sens, spune el, referindu-se la conversațiile noastre anterioare.

Este adevărat, nu aș fi putut scrie cartea despre fericire pentru că nu căutam, de fapt, fericirea. Căutam *sensul* – din care izvorăște împlinirea și, da, uneori, și fericirea. Și n-am putut să renunț mai demult la contractul cărții, căci dacă aș fi făcut-o, aș fi descoperit mai multe despre mine – lamentarea cu trebuia să fi scris o carte despre parenting, care m-a protejat de la a analiza orice altceva. Chiar și după ce am anulat contractul, săptămâni întregi m-a încercat regretul, imaginându-mi cât de ușoară ar fi fost viața mea dacă aș fi scris cartea inițială. La fel ca Rita, am refuzat să accept succesul, petrecând tot mai mult timp gândindu-mă la cum am eșuat și nu la cum m-am eliberat pe mine însămi.

Dar și eu am primit o a doua șansă. Wendell a subliniat cândva că vorbim cu noi înșine mai mult decât vorbim cu orice altă persoană de-a lungul vieții noastre, dar cuvintele noastre nu sunt întotdeauna frumoase sau adevărate, ori utile – sau măcar decente. Majoritatea cuvintelor pe care ni le spunem nouă înșine nu le-am spune niciodată oamenilor pe care îi iubim sau de care ne pasă, cum ar fi prietenii ori copiii noștri. La

terapie, învățăm să acordăm o atenție deosebită vocilor din capul nostru, astfel încât să putem învăța un mod mai bun de a comunica cu noi înșine.

Așadar, astăzi, când Wendell spune: „Are sens“, știu că prin „sens“, el se referă și la noi, la timpul nostru petrecut împreună. Deseori, oamenii cred că merg la terapie pentru o a găsi explicație – cum ar fi, de ce a plecat partenerul sau de ce au devenit deprimați –, dar ceea găsesc cu adevărat acolo este o *experiență*, ceva unic, care s-a creat între două persoane în aproximativ o oră în fiecare săptămână. Înțelegerea acestei experiențe mi-a permis să găsesc sensul și în alte aspecte.

Vor trece luni de zile înainte de a cocheta cu ideea de a transforma aceste ședințe târzii de scris la laptop într-o carte reală, înainte de a decide să folosesc propria experiență pentru a-i ajuta pe ceilalți să găsească un sens în viață. Și, din moment ce am avut curajul să mă expun în acest fel, înseamnă că va deveni: cartea pe care o citești chiar acum.

– Wendell, spune el din nou, lăsând numele să răsune în cabinet. Îmi place.

Dar mai există o poveste de spus.

– Sunt gata să dansez, îi spusesem lui Wendell cu câteva săptămâni înainte, surprinzându-mă nu doar pe mine, dar și pe el. Mă gândisem la comentariul pe care Wendell îl făcuse cu luni în urmă, după ce îi spusesem că, la nuntă, m-am simțit trădată de piciorul meu bolnav pe ringul de dans, care-și pierduse forța. El se oferise să dansăm, să-mi arate că pot atât să caut și să găsesc ajutor, cât și să-mi asum un risc, și, procedând astfel, am înțeles mai târziu, își asumase un risc. Terapeuții își asumă tot timpul riscuri pentru pacienții lor, având întotdeauna o a doua opțiune, presupunând că aceste riscuri vor face mult mai mult bine decât rău. Terapia nu este doar o afacere și, uneori, singura modalitate de a-i determina pe pacienți să-și depășească blocajul este prin asumarea unui risc chiar în cabinet, terapeutul ieșind din zona lui de confort pentru a-l învăța pe pacient prin puterea exemplului.

– Bine, dacă oferta este încă valabilă, am adăugat.

Wendell făcu o pauză. Am zâmbit. Părea că s-au inversat rolurile.

– Este, a spus Wendell, după scurte ezitări. Pe ce anume ai vrea să dansezi?

– Ce zici de *Let It Be*? am sugerat. Cântasem de curând melodia celor de la The Beatles la pian și îmi răsuna în cap înainte să-mi dau seama că nu era tocmai o melodie de dans. M-am gândit să schimb cu Prince sau Beyoncé, dar Wendell s-a ridicat și-a scos iPhone-ul din sertarul biroului și, într-un minut, camera s-a umplut de acele acorduri minunate. M-am ridicat, dar imediat mi-am simțit picioarele reci, am încurcat cuvintele, i-am spus lui Wendell că aveam nevoie de ceva mai ritmat, mai dansant, ceva de genul...

În momentul acela s-a auzit refrenul – *Let it be, let it be, let it be, let it be* – și Wendell a început să se agite ca un adolescent la un concert heavy metal, exagerând pentru a face situația mai comică. Am privit uimită. Wendell era activat, imita și chitara, și toate cele.

Melodia s-a domolit apoi, vorbind în a doua strofă despre oamenii cu inima frântă, dar Wendell încă dansa ca și cum ar fi fost rock, ca și cum ar spune „Blestemați fie Prince și Beyoncé! Viața nu trebuie să fie perfectă". Îl priveam cum țopăia prin cameră, în timp ce eu încercam să nu mă mai gândesc la nimic și doar, ei bine, să mă las dusă de val (*Let it be*). M-am gândit la frizerul meu Cory. Oare *aș putea* să mă las purtată de val?

Refrenul a reînceput și, dintr-odată, țopăim și eu prin cameră, râzând în mod conștient la început, învârtindu-mă prin cameră, în timp ce Wendell devenea și mai nebun. Dar improvizația dansului său era aparentă – sau poate că era vorba mai puțin despre improvizație și mai mult despre conștiința de sine. Nu făcea nimic complicat; părea pur și simplu că se simte în elementul său. Și avea dreptate: în ciuda problemelor cu piciorul, oricum trebuia să ies pe ringul de dans.

Acum dansam și cântam împreună cu voce tare – despre lumina care strălucește în noaptea înnorată – fredonând versurile cât ne ținea gura, de parcă am fi fost la un bar de karaoke, dansând cu atâta exuberanță în aceeași cameră în care eu căzusem în disperare.

There will be an answer, let it be.

Melodia s-a terminat mai devreme decât mă așteptam, la fel ca ședințele noastre. Dar în loc să simt că mai am nevoie de timp, eram fericită că ședința se încheia.

Cu puțin timp înainte, îi spusesem lui Wendell că am început să mă gândesc cum ar fi să nu mai vin la terapie. Atât de multe s-au schimbat de-a lungul anului și mă simțeam nu doar mai bine și pregătită pentru a face față provocărilor și incertitudinilor vieții, dar și mai liniștită în interior. Wendell a zâmbit – era zâmbetul pe care-l văzusem de curând, care părea să însemne: „Mă bucur pentru tine“ – apoi m-a întrebat dacă ar trebui să vorbim despre reziliere.

Am tresărit. Nu încă.

Acum, însă, după ce Wendell și-a așezat iPhone-ul în sertar și s-a întors la locul lui pe canapea, momentul părea potrivit. Există o zicală biblică tradusă aproximativ astfel: „Mai întâi veți face, apoi veți înțelege“. Uneori, trebuie să dai dovadă de încredere și să experimentezi ceva înainte ca semnificația să devină evidentă. Una e să discuți despre renunțarea la o mentalitate restrictivă și alta e să nu mai fii atât de restrictiv. Transferul cuvintelor în acțiune, libertatea acesteia m-au făcut să vreau să duc acea acțiune și în afara camerei de terapie, în viața mea.

Acum eram pregătită să stabilesc o dată pentru a înceta terapia.

Joc de cuvinte, în engleză Wednesday (n.red.)

58

O pauză în conversație

Cel mai ciudat lucru la terapie ține de faptul că este structurată în jurul unui final. Începe prin cunoașterea faptului că timpul nostru împreună este finit, iar rezultatul de succes este acela că pacienții își ating obiectivele și pleacă. Obiectivele sunt diferite pentru fiecare persoană, iar terapeuții vorbesc cu pacienții despre obiectivele lor. Se confruntă mai puțin cu stări de anxietate? Relațiile merg mai bine? Sunt mai îngăduitori cu ei înșiși? Punctul final depinde de pacient.

În cel mai bun caz, finalul vine în mod natural. S-ar putea să mai fie și alte lucruri de făcut, dar am făcut destul până acum, e suficient. Pacientul se simte bine – mai puternic, mai maleabil, mai capabil să găsească drumul în viață. L-am ajutat să audă întrebările pe care nici măcar nu știa că le pune: „Cine sunt eu? Ce vreau? Ce cale să urmez?“

Totuși, pare o prostie să negi că terapia implică și formarea de atașamente profunde față de oameni, dar la final îți iei rămas-bun, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Uneori, terapeuții află mult mai târziu ce se întâmplă, dacă pacienții revin cu altă problemă cu care se confruntă în viața lor. Alteori, nu ne rămâne decât să ne întrebăm: cum le merge? Oare Austin prosperă după ce și-a părăsit soția și a recunoscut că este gay la aproape 40 de ani? Soțul lui Janet, cel cu Alzheimer, mai trăiește oare? Oare Stephanie o fi divorțat? Există atâtea povești neterminate, atât de multe persoane la care mă gândesc, chiar dacă nu ne vom revedea niciodată.

– Îți vei aminti de mine? întrebase Julie, singura în situația ei care punea această întrebare.

Și azi îmi iau rămas-bun de la Wendell. Vorbim despre rămas-bun de săptămâni întregi, dar acum, că a sosit momentul, nu știu cum să-i mulțumesc. Ca rezident, am fost învățată că atunci când pacienții ne

mulțumesc, cel mai util este să le reamintim că ei au făcut ce a fost mai greu.

„Voi sunteți cei care contează", avem tendința să spunem. „Eu sunt aici doar pentru a vă îndruma." Și, într-un anumit sens, acest lucru este adevărat. Faptul că au sunat și au decis să vină la terapie, apoi să se confrunte cu problemele lor în fiecare săptămână este un lucru pe care nimeni altcineva nu ar putea face pentru ei.

Și am mai învățat un lucru, ceva ce nu putem înțelege cu adevărat până nu vom ajunge la mii de ore de terapie: evoluăm numai împreună. Oricine are nevoie să audă vocea altei persoane care spune: „Cred în tine. Pot vedea posibilități pe care tu nu le poți vedea încă. Într-un fel sau altul ceva se va schimba". În terapie, există o vorbă: „Haide să-ți rescriem povestea".

La început, când vorbeam despre Iubit, în opinia mea un caz în care eu eram cea nevinovată și rănită, Wendell a spus:

– Vrei să fiu de acord cu tine.

Am spus că nu doream ca el să fie de acord cu mine (ba bine că nu!), voiam doar să fie sensibil la șocul prin care trecusem și am continuat să-i spun exact *cum* doream să facă asta. Moment în care mi-a spus că încerc să „controlez terapia" și că încercările mele de a mă plia situațiilor după bunul meu plac ar fi jucat un rol în faptul că am fost orbită de Iubit. Wendell nu accepta să facă terapie așa cum îmi doream eu să facă. Iubitul nu voia o viață fericită de familie, așa cum îmi doream eu. A încercat să se adapteze la mine, dar până la urmă a renunțat. Wendell, după cum mi-a explicat, nu dorea să-mi irosească timpul în acest fel, Nu dorea ca, după doi ani, să-mi spună, așa cum a făcut Iubitul: „Îmi pare rău, nu pot face acest lucru".

Îmi amintesc cum l-am iubit și l-am urât pe Wendell pentru că a spus asta. Este ca atunci când, în sfârșit, cineva are curaj să-ți spună că ai o problemă și te simți în același timp defensiv și ușurat că această persoană îți prezintă situația așa cum este. Aceasta este munca delicată pe care o fac terapeuții. Eu și Wendell am lucrat la durerea mea, dar și la

captivitatea mea autoimpusă. Și am făcut-o împreună, nu a fost numai meritul meu. Terapia poate funcționa doar dacă este un efort comun.

„Nimeni nu o să te salveze“, mi-a spus la un moment dat Wendell.

Wendell nu m-a salvat, dar m-a ajutat să mă salvez singură.

Așadar, atunci când îmi exprim recunoștința față de Wendell, el nu refuză complimentul, printr-o replică banală plină de modestie, ci spune:

– A fost plăcerea mea.

Recent, John observase că un serial de televiziune bun le creează telespectatorilor sentimentul că timpul dintre episoadele săptămânale este pur și simplu o pauză în poveste. Tot astfel, observase că fiecare dintre ședințele noastre nu era o discuție discretă, ci una continuă, iar timpul dintre ședințe era doar o pauză. Împărtășesc cu Wendell această stare, pe măsură ce minutele ședinței noastre finale se apropie de sfârșit.

– Să considerăm că este o pauză în conversație, spun eu. Ca în fiecare săptămână, dar pentru mai mult timp.

Îi spun că probabil într-o zi mă voi întoarce, pentru că este adevărat; oamenii pleacă și se întorc în diferite momente ale vieții lor. Și când o fac, terapeutul este tot acolo, pe același scaun, ținând evidența jurnalului lor comun.

– Încă putem considera că este o pauză, răspunde Wendell, apoi adaugă partea care este cel mai greu de spus: chiar dacă nu ne vom mai întâlni.

Zâmbesc, știind exact ce vrea să spună. Relațiile din viața reală nu se termină cu adevărat, chiar dacă nu vei mai vedea persoana din nou. Fiecare persoană care ți-a fost aproape trăiește undeva în interiorul tău. Iubiții tăi din trecut, părinții, prietenii tăi, fie că sunt în viață, fie că au murit (simbolic sau la propriu) – toți evocă amintiri, conștiente sau nu. Adesea, ei îți spun cum să te raportezi la tine însuți și la ceilalți. Uneori, ai conversații cu ei în minte. Alteori, îți vorbesc în vis.

În săptămânile care ne-au condus până la această ședință, am visat de mai multe ori cum voi pleca. Într-una, îmi imaginam că îl zăresc pe Wendell la o conferință. El stă cu o persoană pe care nu o cunosc și nu sunt sigură dacă el m-a văzut. Simt o distanță uriașă între noi. Și atunci se

întâmplă: mă privește. Îl salut, înclinând ușor capul. Mă salută și el. Există o umbră de zâmbet pe care numai eu o pot vedea.

Într-un alt vis, vizitez o prietenă la cabinetul ei de terapie – nu este clar cine este această prietenă – și, când ies din lift, îl zăresc pe Wendell părăsind clădirea. Mă întreb dacă este acolo să se întâlnească cu colegii pentru un grup de consultare sau poate că tocmai a ieșit de la terapie. Sunt fascinată: terapeutul lui Wendell! Oare să fie pe acest etaj terapeutul lui Wendell? Să fie oare *prietena mea* terapeutul lui Wendell? În orice caz, el nu este conștient de asta.

– Bună, spune el călduros la ieșire.

– Bună, îi răspund, în timp ce intru în clădire.

Mă întreb ce înseamnă aceste vise. Ca terapeut, sunt întotdeauna jenată atunci când nu îmi pot înțelege propriile vise. I le povestesc lui Wendell. Nici el nu știe ce înseamnă. Venim cu teorii, doi terapeuți care analizează visele unui terapeut. Vorbim despre cum m-am simțit în timpul viselor. Vorbim despre cum mă simt acum – nerăbdătoare, dar și entuziasmată să merg mai departe. Vorbim despre cât de greu poate fi să te atașezi de cineva și să îți iei rămas-bun.

– La fix, spun acum în biroul lui Wendell, o pauză.

Ne-a mai rămas aproximativ un minut și încerc să profit cât pot de timp, să înregistrez în memorie. Să încerc să nu-l uit niciodată pe Wendell, stând picior peste picior, cu cămașa sa elegantă cu nasturi, cu pantalonii kaki închis și șosetele albastre în pătrățele. Chipul său – curios, plin de compasiune, prezent. Barba lui ușor grizonantă. Masa cu șervețelele dintre noi. Dressingul mobil, raftul de cărți și biroul care are mereu doar laptopul pe el.

Wendell se ridică de pe canapea, dar la ușă nu spune obișnuitul: „Ne vedem săptămâna viitoare“.

– La revedere, zic eu.

– La revedere, spune el și întinde mâna pentru a-și lua rămas-bun de la mine.

După ce îmi retrag mâna, mă întorc, străbat sala de așteptare, cu scaunele sale moderne, fotografiile alb-negru și muzica de fundal, apoi

mă îndrept pe coridor spre ieșirea din clădire. Când mă apropii de ușa principală, o femeie intră grăbită în clădire. Ține telefonul la ureche cu o mână, trăgând ușa cu cealaltă.

– Trebuie să plec. Pot să te sun într-o oră, spune ea la telefon.

O urmăresc, privind-o cum se mișcă pe hol. Destul de sigură, deschide ușa de la cabinetul lui Wendell. Mă întreb despre ce vor vorbi. Mă întreb dacă vor dansa vreodată.

Mă gândesc la conversația noastră, întrebându-mă cât va dura pauza.

Când ajung afară, mă grăbesc spre mașină. Am pacienți care mă așteaptă la cabinet, oameni ca mine, cu toții încercând din răsputeri să ieșim din propriile impasuri. Semaforul de la colț este pe cale să se schimbe așa că alerg să prind verde. Dar apoi simt cum căldura îmi învăluie trupul și mă opresc pe trotuar, ridicând fața spre soare, lăsându-mă scăldată în lumină, privind cu ochii larg deschiși lumea. De fapt, am tot timpul din lume.

Mulțumiri

Există un motiv pentru care, la început, le cer pacienților informații despre modul în care decurge viața lor de zi cu zi – chiar dacă am spus-o deja de un milion de ori, o voi mai zice de un milion și una de ori: evoluăm în raport cu ceilalți. Dacă vreți, în același mod în care este elaborată o carte. De aceea le sunt extrem de recunoscătoare următoarelor persoane:

În primul rând, și mai mult decât oricui, pacienților mei, căci ei sunt motivul pentru care practic această meserie și admirația mea pentru ei este infinită. În fiecare săptămână, fac eforturi mai mari decât sportivii olimpici și pentru mine este un privilegiu să facă parte din acest proces. Sper că am făcut dreptate poveștilor spuse de ei și că aceste pagini le vor face cinste. Am învățat foarte multe de la ei.

Wendell, îți mulțumesc că mi-ai văzut *neshama* (sufletul), chiar și (mai ales) când nici măcar eu nu puteam face asta. Cuvintele nu pot exprima cât mă simt de norocoasă că am ajuns în cabinetul tău.

Terapia implică o multitudine de aspecte, inclusiv o meserie care a fost perfecționată de-a lungul anilor. Am avut un noroc uriaș de a învăța de la cei mai buni. Harold Young, Astrid Schwartz, Lorraine Rose, Lori Karny și Richard Dunn m-au ajutat de la bun început. Lori Grapes a fost un mentor înțelept și un susținător generos, mereu disponibilă pentru un sfat rapid între ședințe. Grupul meu de consultare mi-a oferit cel mai bun mediu de susținere pentru eforturile mele de autoanaliză, precum și ale pacienților mei.

Gail Ross a făcut ca totul să fie posibil, lăsându-mă în mâinile unei specialiste precum Lauren Wein, cu care am avut o compatibilitate neașteptată din mai multe motive, unul dintre ele ar fi că, întâmplător, este nora unui terapeut, prin urmare a înțeles exact ce încercam să transmit prin intermediul acestor pagini. Comentariul ei „în conversație cu“ a fost inspirația care a făcut ca totul să înceapă. De asemenea, a condus acest proiect cu un entuziasm la care autorii doar visează. Bruce

Nichols și Ellen Archer m-au încurajat și s-au implicat efectiv, susținând și promovând acest proiect la fiecare pas. Pilar Garcia-Brown a fost creierul din spatele acestui proiect. Mi-aș dori să fiu măcar pe jumătate la fel de capabilă și de eficientă în a face lucrurile să se întâmple așa cum reușește ea. Când a venit momentul să lucrez cu restul echipei editoriale, am rămas surprinsă de talentul lor extraordinar. Am o imensă recunoștință pentru Lori Glazer, Maire Gorman, Taryn Roeder, Leila Meglio, Liz Anderson, Hannah Harlow, Lisa Glover, Debbie Engel și Loren Isenberg. Inteligența și creativitatea lor m-au uluit. Martha Kennedy, îți mulțumesc pentru designul superb al copertei, și Arthur Mount, îți mulțumesc pentru ilustrațiile celor două birouri, au făcut ca această carte să arate minunat atât la interior, cât și la exterior.

Tracy Roe nu a fost doar un redactor care m-a salvat (și pe cititorii mei) de nenumărate greșeli gramaticale. Am descoperit multe experiențe similare, iar comentariile ei amuzante pe marginea textului au făcut din acest proces o încântare (pentru mine; pe ea, utilizarea redundantă a pronumelor s-ar fi putut să o ducă înapoi la pacienții de la Urgență). Dara Kaye m-a ajutat să navighez prin labirintul contractelor internaționale pentru coedițiile noastre, iar aici, în Los Angeles, îndrumarea de specialitate a Oliviei Blaustein și a lui Michelle Weiner, la Creative Artists Agency, a fost cireașa de pe tort.

Când Scott Stossel mi-a povestit prima dată despre Alice Truax, a folosit cuvântul „legendară“ și a avut dreptate. Claritatea, îndrumarea și înțelepciunea ei sunt cu adevărat legendare. A văzut legături între viața mea și cea a pacienților mei pe care nici măcar eu nu le vedeam. Mi-a răspuns la e-mailuri la orice oră din noapte. Ca un bun terapeut, mi-a pus întrebări pertinente, m-a determinat să analizez în profunzime și m-a încurajat să dezvălui mai multe despre mine decât mi-am propus vreodată. Pur și simplu, amprenta ei este peste tot în această carte.

Atunci când prima variantă avea nu mai puțin de 600 de pagini, o mică armată de oameni onești și foarte generoși mi-au oferit feedback. Fiecare dintre ei a ajutat semnificativ la îmbunătățirea cărții și, dacă aș putea să le transfer o karma bună pentru tot restul vieții, aș face-o: Kelli Auerbach,

Carolyn Carlson, Amanda Fortini, Sarah Hepola, David Hochman, Judith Newman, Brett Paesel, Kate Phillips, David Rensin, Bethany Saltman, Kyle Smith și Miven Trageser.

Anat Baron, Amy Bloom, Taffy Brodesser-Akner, Meghan Daum, Rachel Kauder-Nalebuff, Barry Nalebuff, Peggy Orenstein, Faith Salie, Joel Stein și Heather Turgeon – cu toții mi-au oferit sprijin moral și practic și/sau idei de titluri amuzante. De asemenea, Taffy mi-a spus mereu adevărul, în special atunci când aveam nevoie. Priceputul Jim Levine m-a încurajat într-un moment-cheie, iar sprijinul său a însemnat enorm de mult pentru mine. Emily Perl Kingsley mi-a oferit binecuvântarea atunci când am cerut să adauge frumosul ei eseu „Bun venit în Olanda“ în aceste pagini. Carolyn Bronstein a ascultat… și a ascultat... și a ascultat.

Când scrii o carte, este nevoie de mult timp până când ai privilegiul de a forma o legătură cu cititorii, dar când scrii un editorial, cititorii sunt chiar acolo. Le mulțumesc enorm cititorilor rubricii mele „Dear Therapist“ și lui Jeffrey Goldberg, Scott Stossel, Kate Julian, Adrienne LaFrance și Becca Rosen de la *Atlantic* pentru că mi-au oferit oportunitatea și au avut încredere în mine să port discuții sincere cu cititorii curajoși care îmi cereau asta în scris. Îi mulțumesc lui Joe Pinsker, un redactor extraordinar din toate punctele de vedere, pentru că s-a asigurat că tot ce scriu are sens și sună mult mai bine. Întotdeauna este o plăcere să lucrez cu voi.

Vreau să le mulțumesc din suflet celor din familia mea. Wendell mă vedea doar o dată pe săptămână; voi trebuie să mă vedeți tot timpul. Dragostea, sprijinul și înțelegerea voastră înseamnă totul pentru mine.

Îi mulțumesc pentru tot în special lui Zach: îți mulțumesc pentru faptul că fiecare zi din viața noastră este magică și nu în ultimul rând pentru gândurile tale utile privind rubrica mea de sfaturi și titlul cărții. Nu este ușor să ai o mamă terapeut și nu e ușor să ai o mamă scriitoare. Ai parte de ambele, ZJ, și ai gestionat totul cu un har uimitor. Tu dai sens cuvântului *scop* și te iubesc „la infinit“.

➢ COLECȚIA **DEZVOLTARE PERSONALĂ** ➣

Au apărut:

- Gayatri Devi, *Calm. Cum să-ți găsești liniștea într-o lume stresantă și agitată*
- John D. Mayer, *Inteligența personală. Puterea personalității și cum ne modelează ea viața*
- Richard Stephens, *Oaia neagră. Beneficiile ascunse ale lucrurilor rele*
- Luminița Saviuc, *15 lucruri la care trebuie să renunți pentru a fi fericit*
- Patricia Ionea, *Învață să trăiești din nou!*
- John Neffinger, Matthew Kohut, *Cum să fii convingător*
- Susan David, *Agilitatea emoțională*
- Victor J. Strecher, *De ce e important un scop în viață*
- Brian Tracy, *Controlează-ți timpul ca să-ți controlezi viața*
- Jeff Keller, *Schimbă-ți atitudinea ca să-ți schimbi viața*
- Jamie Smart, *Despre claritate*
- Jorge Bucay, *Calea autodependenței*
- Jorge Bucay, *Calea întâlnirii*
- Jorge Bucay, *Calea lacrimilor*
- Jorge Bucay, *Calea fericirii*
- Jorge Bucay, *Calea spiritualității*
- John C. Maxwell, *25 de moduri pentru a-i cuceri pe cei din jur. Cum îi faci pe ceilalți să se simtă extraordinar*
- John C. Maxwell, *17 calități esențiale pe care ar trebui să le aibă membrii unei echipe*
- Amy Morin, *13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac*
- Travis Bradberry, Jean Greaves, *Inteligența emoțională 2.0*, ediția a II-a
- Gilles Corcos, Corinne Vilder, *Cum să-ți dezvolți inteligența emoțională*
- Willard F. Harley, Jr., *El câștigă, ea câștigă. Arta negocierii în cuplu*
- Jonathan Fields, *Cum să trăiești o viață bună*
- Gary Chapman, *Cele 5 limbaje ale iubirii pentru cei singuri*
- Dr. Barbara L. Fredrickson, *Puterea emoțiilor pozitive*
- Robert Greene, *Măiestrie. Drumul cel mai sigur spre succes*
- Chris Baréz-Brown, *Trezește-te! Cum să nu-ți mai duci viața pe pilot automat*
- John C. Maxwell, *Rețeta succesului. Cu atitudinea potrivită îți poți schimba viața!*
- Dr. John Gray, *Marte și Venus se împacă. Secretul cuplurilor fericite*
- Stefanie Stahl, *Vindecarea copilului interior. Renunță la tiparele care aduc nefericire și acceptă-te așa cum ești*
- Jim Stovall, *Înțelepciune pentru învingători*
- Gael Lindenfield, *Încrederea emoțională*
- Avery Neal, *Relații destructive. Redobândește controlul asupra vieții tale și pune capăt abuzului*
- Andy Cope, Amy Bradley, *Scurt ghid de inteligență emoțională*
- Dale Carnegie, *Cum să comunici eficient*
- Dale Carnegie, *Cum să învingi grijile și stresul*
- Jonathan Fields, *Cum să trăiești o viață bună*
- Shelle Rose Charvet, *Cuvinte care schimbă minți*
- Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii pentru adolescenți*
- Joseph Murphy, *Puterea subconștientului*
- Napoleon Hill, *Gândește și vei fi bogat*

- John Maxwell, *Rețeta succesului*

În pregătire:

- Stephen R. Covey, *Etica liderului eficient sau Conducerea bazată pe principii*
- Zig Ziglar, *Născut pentru a câștiga*

➢ COLECȚIA **PSIHOLOGIE** ➣

Au apărut:

- Richard E. Nisbett, *Mindware. Instrumente pentru o gândire inteligentă*
- Henry Marsh, *Să nu faci rău. Povești despre viață, moarte și operații pe creier*
- Dr. Paul Dolan, *Rețeta fericirii*
- Dr. Alice Boyes, *Cum să scapi de anxietate*
- V.S. Ramachandran, *Ce ne spune creierul*
- Gavin De Becker, *Darul fricii. Cum ne apără intuiția de violență*
- Dr. Daniel G. Amen, Tana Amen, *Puterea creierului*
- Ichiro Kishimi, Fumitake Koga, *Curajul de a nu fi pe placul celorlalți*
- Boris Cyrulnik, *Psihoterapia lui Dumnezeu*
- Robin Norwood, *Femei care iubesc prea mult*, ediția a II-a
- Dr. Tim Cantopher, *Cum să facem față persoanelor toxice*
- Daniel Gilbert, *Cum să dai peste fericire*
- Alfred Adler, *Cunoașterea omului*
- Elaine N. Aron, *Persoanele hipersensibile*
- Dr. Rick Hanson, *Creierul fericit. Cum să fim calmi, relaxați și să avem încredere în noi cu ajutorul neuropsihologiei*
- Boris Cyrulnik, *Iubirea care ne vindecă*
- Derren Brown, *A fost odată ca niciodată. O istorie alternativă a fericirii*
- Viktor E. Frankl, Cel care are un motiv pentru care să trăiască. Logoterapie și analiză existențială
- Lori Gottlieb, *Poate ar trebui să vorbești cu cineva. Un psihoterapeut, psihoterapeutul ei și viețile noastre dezvăluite*

În pregătire:

- Dr. Andrea Bonior, *Psihologia. Teoreticienii fundamentali și teoriile clasice*